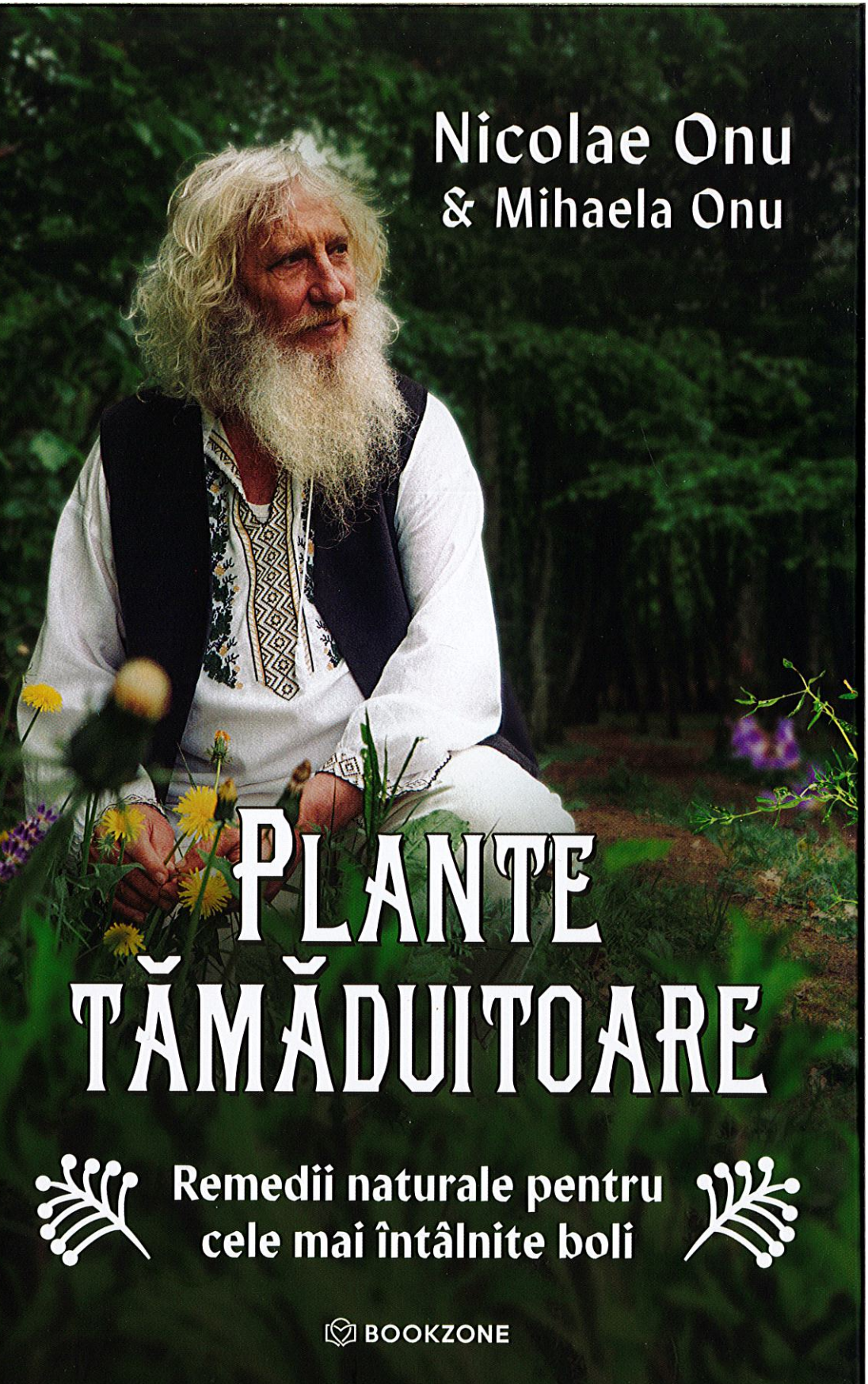

Nicolae Onu
& Mihaela Onu
PLANTE
TĂMĂDUITOARE
Remedii naturale pentru
cele mai întâlnite boli
BOOKZONE

Nicolae Onu
& Mihaela Onu

# PLANTE TĂMĂDUITOARE

## Remedii naturale pentru cele mai întâlnite boli

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României**
**ONU, NICOLAE**
**Plante tămăduitoare** / Nicolae şi Mihaela Onu. - Bucureşti : Bookzone, 2025
ISBN 978-630-305-437-7
I. Onu, Mihaela
58
615

Editor: **Crenguţa Nicolae**
Grafician copertă: **Cezar Mandă**
Grafică şi tehnoredactare: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediţie
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**
Şoseaua Berceni nr. 104, sector 4, Bucureşti
Comenzi şi informaţii:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

Nicolae Onu
& Mihaela Onu

# PLANTE TĂMĂDUITOARE

## Remedii naturale pentru cele mai întâlnite boli

Bookzone
BUCUREŞTI, 2025

# ÎN LOC DE INTRODUCERE

Nu e de mirare că s-au întors oamenii la plantele medicinale, și nu numai la noi, în România, ci în tot Vestul, în restul lumii. Fie pentru că nu-și mai permit să plătească medicamente de sinteză, fie pentru că vor să evite efectele lor negative sau pur și simplu să se apropie din nou de natură, de tradiții, de ceva verificat de-a lungul veacurilor de strămoșii lor.

Tot ce e tradiție e aur, eu așa zic, numai că s-au pierdut multe tradiții, și din unele n-a mai rămas decât spectacolul sau partea decorativă. De asta m-am și ferit la început de ideea să fac o carte despre plante, și mă feresc și acum să spun prea multe, să le las scrise, pentru că e ca și cum le-aș face pe toate obiect de muzeu, de informare rapidă. Când totul e pe hârtie și nu mai trebuie să ții minte nimic pe dinafară, atunci se pierde coerența, se desacralizează, se banalizează totul: știi că dacă te doare urechea, deschizi cartea și te uiți la pagina 9, dacă ai mâncărimi de piele vezi la pagina 10, și atât, altceva nu mai contează, nu mai vezi lucrurile în ansamblul lor și ai impresia că știi deja totul. Până și civilizațiile vechi, Egiptul, grecii antici, au lăsat scrisă știința lor, și acum moștenirea lor culturală s-a transformat într-un obiect de pelerinaje și turism.

Cunoașterea se transmite însă cel mai bine și mai complet atunci când ești lângă cel care știe, când te duci

să stai lângă el, să vezi ce mănâncă, ce bea, cum doarme, ce face. Să mergi în pădure, să vezi și să auzi și să simți tot ce e în jurul tău, natura vie. Într-o carte poți explica formele și culorile, dar mirosul nu. Și cum să explici cuiva cum miroase năprasnicul? Da, aș vrea să vorbesc, să scriu, să atrag oamenii către natură. Dar restul, cum miros bolile, limbajul trupului, al bolilor, trebuie să le înveți în timp și sunt lucruri pe care nu le poți explica decât prin viu grai.

Nu contest că sunt cărți foarte bune de plante medicinale, că unii simt nevoia să le dai doze și rețete cât mai exacte. Dar contactul cu natura și mersul prin pădure, asta înseamnă taina vindecării și apropierea de Dumnezeu. Du-te pe lângă un copac care e marcat pentru tăiere, stai lângă el și o să-l vezi că plânge. Așa ești aproape de Dumnezeu. E Dumnezeu și la biserică. Numai că biserica noastră se închide seara, pe când cea din natură nu se închide niciodată, nici ziua, nici noaptea. La biserica omenească e cutia milei cu lacăt. Asta din pădure e o biserică unde mereu cutia milei e fără lacăt.

Umblând prin păduri în ultimii 30 de ani, am ajuns din ce în ce mai în comuniune cu natura. Dacă prima dată îmi luam provizii când mergeam în pădure, acum mai merg doar cu o foarfecă de vie, un briceag cu care tai plantele, un fierăstrău și atât. Mâncarea e în pădure, acolo ai tot ce vrei. Când ți-e sete, scoți o rădăcină de brusture, o cureți și o mănânci. Nu-ți mai e sete, te și vindecă, e și hrană și tot ce-ți trebuie.

E o lume așa de mare acolo, încât și eu, care umblu de atâta vreme cu plante, abia dacă știu poate vreo 0,02% din tot ce se poate ști despre pădure. Uneori, denumirile populare te înșală și ele: era o ciupercă galbenă, ciuperca jeleu, de care m-am ferit mult timp, fiindcă înțelesesem că i se mai spunea și scuipatul-vrăjitoarei. Pe urmă am aflat că de fapt e comestibilă, are și ea întrebuințări

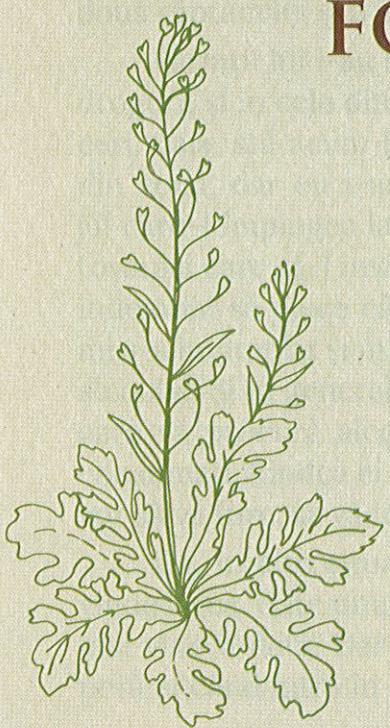
medicinale și sunt mai multe soiuri, unele mai închise la culoare, altele negre, și că inclusiv unele mănăstiri de la noi sunt pictate cu culori scoase din combinații de ciuperci.

Iar pădurea te învață multe, te învață inteligența naturii și uneori chiar glumele ei tainice. Poți să te întâlnești acolo cu muma-pădurii, fiindcă ea chiar există: e o plantă parazită, se întrebuințează și ea prin partea asta de lume ca iarbă de leac, dar eu n-o folosesc fiindcă e toxică și are doze prea stricte. O vezi că a răsărit aici, pui în dreptul ei un bețișor, un semn și știi că timp de zece ani ea nu mai răsare acolo. E ca o gogoașă mov, ceva care iese deodată afară, fix din zece în zece ani, mănâncă tot ce e verde în jurul ei și pe urmă se bagă în pământ înapoi.

Dacă vine ploaia, nu mă grăbesc. Îmi găsesc un cuib unde pot să mă adăpostesc, o scorbură, ca toate animalele. Dar știu cu șapte, opt, zece ore înainte că vine ploaia, și îmi pregătesc locul unde să rămân dacă văd că e distanța mare între mine și casă. Prefer să rămân în pădure. Curăț puțin frunzele, așez crenguțe, am săculeți cu foi de dafin și îi pun în jurul meu. Și așa nu vine ursul, nu vin nici furnicile, nu vine nimeni. Și e așa de liniște în pădure. Poți să te culci liniștit, că nu vine nimeni să-ți deranjeze somnul.

PARTEA I
(Nicolae Onu)

# PUTERILE VEGETALE ȘI CUM LE FOLOSIM



# 1 Când ai scăpat de iarmarocul din minte

A venit aici la noi un băiat care voia să scape de droguri, un băiat dependent, distrus psihic. Ei bine, în prima zi, când am urcat cu el la pădure, am adunat plante ornamentale, plante aromate și de fiecare dată îl întrebam să-mi spună a ce crede el că miros plantele acelea. Și el îmi spunea: asta miroase a viață. Băiatul s-a vindecat în două săptămâni și a plecat acasă.

Părinții lui l-au susținut atunci când el a renunțat la droguri, și în cele din urmă a devenit un mare om de afaceri, care stă acum în Constanța. El e de aici, de la noi din zonă, dar eu i-am recomandat s-o rupă cu anturajul care-l împingea la consum de droguri, să nu mai aibă tovarăși care să-l invite sau să-l provoace, și de asta l-am îndemnat să plece cât mai departe de aici. Pentru că așa mi s-a întâmplat și mie când eram foarte tânăr și am ajuns alcoolic. Și în general le spun tuturor: feriți-vă de oricine care vă procură alcool ori droguri sau vă îndeamnă să consumați, fiindcă ei nu vă sunt prieteni, nu vă ajută, doar vor să vă fure, să vă ia afacerea sau nevasta.

Da, în alte situații se întâmplă să dureze mai mult vindecarea. Câte unul pleacă aproape vindecat și pe urmă mai vine o dată. Dar plimbatul ăsta în natură, ce descoperă ei când intră în pădure, când încep să se liniștească,

uneori și umblatul cu detectorul de metale, când ai găsit o potcoavă, un fier sau un bănuț, ca să-ți faci de lucru în pădure și să te facă să mai vii, te atrag să te liniștești, să cunoști aici o altă lume decât lumea din care ai venit, și așa să scapi de greutatea cu care ai venit. Dacă îi spui cuiva să nu mai bea sau să nu se mai drogheze, îi spui degeaba, fiindcă e ca o dragoste între el și adicția lui. Vezi de ce se droghează, de ce bea, și dacă stai de vorbă cu el, când vă plimbați în pădure, când se simte în largul lui, îți spune. Nu-l certi, ci doar cauți să afli care e buba, de ce a ajuns la adicție. Iar când ai aflat, vindecarea e ușoară.

Asta e terapia de fapt, chiar înainte să te apuci să folosești plante, și la fel și după ce le-ai folosit. Trebuie să te înțelegi iarăși cu natura din care ai venit, să capeți pace și să-ți aduci aminte cine ești, ce puteri ai, cum ești tu când ești sănătos și fără apăsare, fără frică. Așa a scăpat o fată de depresie, voia să se sinucidă fiindcă a părăsit-o bărbatul. De unde zicea că nu e bună de nimic, că a luat bărbatul una mai bună decât ea, până la urmă s-a înseninat și și-a dat seama că nimeni nu e ca ea, că nimeni nu-l iubește mai bine. Și așa a ieșit din depresie și pe urmă s-a împăcat cu bărbatu-său. Doar că pentru asta trebuie să vezi altfel pădurea, nu ca turist pe fugă care vine să smulgă de acolo ceva flori care se ofilesc până ajunge acasă, nu să vii doar să faci poze ca să le pui pe Facebook.

Și nu vii în pădure nici ca vânător. Eu am fost ani întregi braconier. Dar am distrus până la urmă toate armele cu care vânam, pentru că la un moment dat m-am întâlnit cu un cerb mai mic. Și când am mers către el, a crezut că eu mă duc să-l scap, că erau acolo câinii care îl încolțeau. Eu am gonit câinii și cerbul a venit către mine, fiindcă a crezut că eu vreau să-l salvez. Dar eu nu l-am salvat: au fost câteva fracțiuni de secundă în care i-am luat gâtul. Și în momentul acela avea niște ochi lucioși, strălucitori. S-a uitat în ochii mei până ce ochii lui s-au stins și au devenit așa, mari. Mie îmi vine mereu să plâng

când mi-aduc aminte. Adică el a crezut că sunt de partea lui, dar eu i-am luat gâtul.

Așa că de atunci nu mă mai ating de nimic, nici măcar de muște. Dacă mă deranjează o muscă, iau la mine foi de dafin în săculeț sau le frec între degete și dau pe mine. Și fuge insecta. Înainte vreme se purtau coroniţele de laur, adică de dafin, pentru că nimic nu trece prin frunze de dafin, nu stă în apropierea lor. Dacă ai un șoricel undeva, pui câteva foi de dafin și șoricelul își caută altă casă, că nu-i mai place cum miroase. Ei, și cu tehnica asta, nu omor muștele, doar vin și ele, se apropie și pe urmă fug.

Mai apoi, ursul: am un mare respect față de el și o teamă cumva, dar nu teama că mă mușcă. Eu trec pe la el pe acasă. Dacă nu e acasă, intru în cuibul lui – sunt niște ciuperci care cresc în bârlogul ursului. Și să presupunem că mi-a venit miros de urs la nas și e aproape. Atunci scot săculeții cu foi de dafin și îi bat tare, tare. Ursul nu vine să te muște, că nu-i place cum miroase dafinul. Așa că da, cu asta mă apăr. În păduri, aproape de casele lor, unde știu că merg frecvent urșii, găsesc câte un loc și oriunde pot să-mi las agățați săculeții cu foi de dafin, în cazul în care se întâmplă ceva. E o artă să te ferești de urs și să-l respecți. E casa lui. Eu m-am dus la el acasă, n-a venit el la mine.

Așa că asta se întâmplă când cunoști pădurea. Trăind așa și simțind frunzele, furnicile care îți dau de veste când vine ploaia când fug acasă la ele. Șoricelul. Păsările care te anunță mereu când apare vreun pericol. Atâta informație îți dau toate cele vii despre ce e în jurul tău! Să mergi odată cu vântul când te plimbi prin pădure și să intri în comuniune cu toate astea, în tot timpul anului, de la plantele care vin la echinocțiul de primăvară, primele semne de primăvară și apoi ce se întâmplă în fiecare anotimp, ce semne are, ce puteri are fiecare. Așa te golești de tine și te umpli de Dumnezeu, cu rugăciune și

liniște. Dumnezeu e o lumină călăuzitoare care ne duce către bine, către bună-cuviință. Cam așa putem și noi să ne golim de iarmarocul din minte.

Am aflat astfel că în momentul în care capul tău nu mai e un iarmaroc cu obsesii, cu gânduri de datorie, cu griji, și ești golit de tot ce se adună în mintea ta zi de zi, atunci te vindeci, fiindcă poți să vezi mai mult decât ți se arată în goana mașinii sau când intri în pădure fără să încerci s-o iei la pas și s-o cunoști. Nu-i de ajuns să vii cinci minute aici, să iei repede niște ceaiuri sau tincturi și să aștepți să te vindeci. Eu știu pe propria piele că așa e. Dacă nici eu nu știu asta!

# 2 Nicio boală fără ierburi de leac

De la bun început am să spun că n-o să vorbesc despre toate plantele medicinale din România, nici măcar despre foarte multe dintre ele, ci doar despre plantele cu care am avut noi de-a face, pe care le cunoaștem, le-am învățat și am ajuns să lucrăm cu ele în diverse feluri. Se mai întâmplă să umblu prin pădure cu câte un grup sau un vizitator, observă câte o plantă și mă întreabă: dar asta ce este, la ce folosește? Iar eu răspund: nu știu, nu am cunoscut încă planta asta, și unde nu știu despre ce e vorba nu mă bag. Deocamdată. Poate dacă o să am vreodată niște ucenici, niște oameni dornici să învețe plantele și care să capete până la urmă mai multă putere și știință decât noi când e vorba de cules și de preparat, atunci o să iasă de-o carte mai mare și mai completă.

Până atunci, lucrăm doar cu ce cunoaștem sigur și ce culegem în partea locului. De exemplu, leurdă nu culegem pe aici, dacă avem nevoie cumpărăm de la București. Iarăși, la ciupercile comestibile în general nu mă bag, fiindcă e complicat, sunt asemănătoare până la identitate unele și până nu vezi ciuperca, până nu stai lângă cineva care culege și știe, poți să greșești și atunci mai bine te limitezi la ce știi. Și nu vreau să vorbesc nici de plantele foarte, foarte cunoscute, cum ar fi mușețelul, nu pentru

că nu-l folosim, ci pentru că e mai de folos să prezentăm plante și tratamente pe care nu le știe toată lumea, poate de unele nici nu s-a auzit încă prea mult la noi sau sunt înțelese greșit.

Ceea ce trebuie să știm este că România are o tradiție foarte bogată de utilizare a plantelor medicinale, atât de bogată, încât nu există nicio boală pentru care să nu poată fi găsită o plantă de leac la noi în țară. Asta se întâmplă pentru că aici găsim toate formele de relief, o mulțime de condiții ale solului și de climă, fiindcă ne găsim între Mediterana și Asia, și avem plante comune cu ambele zone, unele sosite la noi din ambele direcții, rătăcite, aduse de animale sau de oameni, dar aclimatizate toate cu bine.

Folosirea plantelor medicinale la noi în țară datează de la daci, care aveau cunoștințe vaste despre proprietățile de leac ale plantelor, așa cum au spus istorici și medici antici precum Herodot, Hipocrate, Galen și Dioscoride. Părintele istoriei, Herodot, pomenește în special de priceperea dacilor la folosirea plantelor în scopuri anestezice, tranchilizante sau pentru efectul lor expectorant. Dacii au ținut plantele la îndemână atât în medicină, cât și în ritualuri și în hrana de toate zilele, fiindcă mâncarea era și ea considerată un mijloc de a vindeca boli.

Era o viziune foarte avansată pentru vremea lor, pentru că ei înțelegeau omul ca un întreg și legau sănătatea mintală de sănătatea fizică. În *Charmides*, unul dintre dialogurile lui Platon, un doctor trac spune că „Zalmoxis, regele nostru, care este un zeu, ne spune că după cum nu trebuie să încercăm a îngriji ochii fără să ținem seama de cap, nici capul nu poate fi îngrijit neținându-se seamă de corp, tot astfel trebuie să-i dăm îngrijire trupului dimpreună cu sufletul, și iată pentru ce medicii greci nu se pricep la cele mai multe boli: pentru că ei nu cunosc întregul pe

care-l au de îngrijit. Dacă acest întreg este bolnav, partea nu poate fi sănătoasă."[1]

Pentru epoca Evului Mediu, orice istorie a plantelor medicinale în România trece prin biserici și mănăstiri, care aveau bolnițe unde se foloseau plantele ce creșteau pe lângă ele sau erau cultivate la ei în grădini. Vindecătorii vremii erau călugării, vracii și doftoroaiele satelor. În *Pravila* lui Matei Basarab din 1652, sau *Îndreptarea legii*, se spune și că „vraciul carele va da otravă feciorului să otrăvească pe tată-său, acela să i se facă moarte, să-i tae capul", dar și că un vraci poate să cumpere otravă nepedepsit dacă face asta în scop experimental, ca să găsească adică un antidot cu plante – „dece va vrea să o cearce cu erbi ca acealea, cu meșteșugul lui, să vază putea-va face iarba ca aceaia să biruiască putearea otravei, ce să zice să dea iarba celui otrăvit să nu-l prinză otrava"[2]. În Transilvania apăruse la Cluj în 1578 prima carte despre plantele medicinale folosite de localnici, *Herbarium*, scrisă de un episcop ungur, Péter Juhász.

În vremea lui Cuza, în 1862, a apărut și prima farmacopee din România, în latină și română, la recomandarea doctorului Carol Davila. Adică o carte de leacuri mare, de aproape 800 de pagini, care a funcționat din 1863, prin decret domnesc, drept singurul „codice medicamentariu" al Principatelor Române, adică el cuprindea ingredientele, formulele și preparatele medicinale aprobate oficial și care trebuiau să fie aplicate de medici și farmaciști. În codice figurau peste 200 de medicamente cu origine vegetală, iar jumătate din plante erau românești. Iar mai nou avem *Botanica poporană română*, de Simeon Florea Marian, primul etnograf român. E o colecție uriașă de informații despre plante, din care au apărut doar câteva

1 *Izvoare privind Istoria României*, vol. I – *De la Hesiod la Itinerarul lui Antoninus*, București, 1964.

2 *Îndreptarea legii – 1652*, Editura Academiei RPR, 1962.

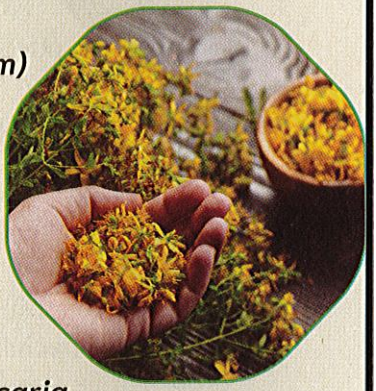
fragmente pe la începutul secolului trecut, dar cartea s-a publicat în formă completă abia în 2008-2010.

Să ne gândim că în România cresc mai bine de 3 500 de soiuri de plante, din care aproape 300 sunt folosite în medicina populară și modernă. Pentru multe dintre ele, e de bază tot utilizarea tradițională, mai ales pentru afecțiunile ușoare, pentru că ierburile sunt mai accesibile decât medicamentele. Dar acum e la modă peste tot și se extinde folosirea plantelor inclusiv în medicina modernă, pentru că mulți medici vor să evite rețetele de medicamente de sinteză, care sunt și mult mai scumpe, iar mulți farmaciști nu au voie să dea medicamente și atunci recomandă suplimente din plante. Dacă mergi în străinătate, în multe țări, și ai răcit sau te doare capul, farmaciștii îți vând suplimente din plante, nu medicamente.

# Top 10 plante medicinale din România

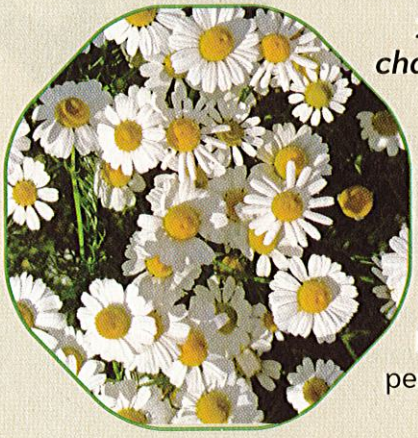
Pentru cine este interesat de o privire de ansamblu asupra etnomedicinei românești, cu trimiteri la epoca dacilor, există două studii recente ale unor colective de cercetători: primul din 2018, despre „Uzul terapeutic al unor plante medicinale românești”[3]; celălalt, din 2016, despre „Plantele românești aromatice și medicinale, de la tradiție la știință”[4]. Pe baza lor am putea alcătui o posibilă listă cu unele dintre cele mai vechi și folosite plante medicinale din România de-a lungul vremii și care sunt acum confirmate de cercetările moderne:

### *1. Sunătoare (Hypericum perforatum)*



Utilizări: Tratează rănile, arsurile și depresia ușoară; folosit ca antiinflamator și antiseptic.

Se aplică în mod tradițional sub formă de ceai sau unguent pentru probleme ale pielii și echilibru emoțional.



### *2. Mușețel (Matricaria chamomilla)*

Utilizări: Calmează tulburările digestive, anxietatea și inflamațiile pielii; folosit pentru răceli și ca antiseptic.

Se consumă frecvent sub formă de ceai sau se folosește în băi, în special în îngrijirea pediatrică, pentru colici și stomatită.

3 https://www.intechopen.com/chapters/64833.

4 https://www.intechopen.com/chapters/53274.

### *3. Urzică (Urtica dioica)*

Utilizări: Susține funcția renală, tratează anemia și reduce inflamațiile; utilizată pentru reumatism și sănătatea părului.

Se ia sub formă de ceai sau se aplică local; apreciată în medicina populară românească pentru detoxifiere.

### *4. Păpădie (Taraxacum officinale)*

Utilizări: Combate afecțiunile hepatice și renale, problemele digestive și afecțiunile pielii; utilizată ca diuretic.

Frunzele și rădăcinile sunt folosite în ceaiuri sau decocturi pentru a stimula secreția pancreatică și a trata constipația.

### *5. Coada-șoricelului (Achillea millefolium)*

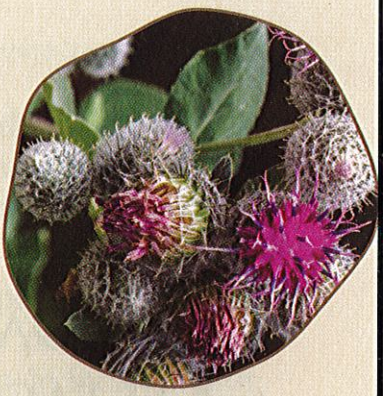
Utilizări: Vindecă rănile, reduce febra și tratează problemele gastrointestinale; utilizată pentru tulburările menstruale.

Se aplică sub formă de ceai sau cataplasmă, în special în zonele rurale, pentru proprietățile sale hemostatice (oprește sângerările).

### *6. Mentă (Mentha piperita)*

Utilizări: Ameliorează problemele digestive, durerile de cap și problemele respiratorii; utilizată ca antiinflamator.

Consumată sub formă de ceai sau utilizată în unguente; apreciată pentru efectele sale antioxidante.



### *7. Brusture (Arctium lappa)*

Utilizări: Tratează afecțiunile pielii (acnee, eczeme), reumatismul și problemele urinare; utilizată ca detoxifiant.

Rădăcinile se folosesc în decocturi sau extern; larg răspândită în etnomedicina românească.

### *8. Pelin (Artemisia absinthium)*

Utilizări: Stimulează digestia, tratează febra și acționează ca antiparazitar; utilizat pentru epilepsia la copii.

Se administrează sub formă de ceai în doze mici, datorită potenței sale; un element de bază în remediile tradiționale.

### *9. Brânca-ursului (Heracleum spondylium)*

Utilizări: Sedativ și antidepresiv, antioxidant, antimicrobian, antihipertensiv și vitalizant; mai nou este cercetat efectul ei contra cancerului.

Folosită în ceaiuri și decocturi, inclusiv pentru combaterea dizenteriei; extractul de frunze și flori este recomandat ca afrodiziac.

### *10. Usturoi (Allium sativum)*

Utilizări: Combate infecțiile, scade colesterolul și stimulează imunitatea; folosit pentru boli respiratorii și contagioase.

Consumat crud, sub formă de ceai sau folosit în etnopediatrie pentru a feri copiii de difterie.

# 3 În Dacia dai cu coasa și faci ceai

Suntem în țara unde „ptiu, să nu fie de deochi" era vaccin. Se năștea copilul împăratului. Ieșea cu el la geam și-l arăta poporului: acesta e noul împărat. Aduna pe toată lumea. Și toți făceau „ptiu, să nu fie de deochi". Babele trimiteau un microb, vitejii un microb, și așa era copilul vaccinat, imunizat. Nu se mai face așa de vreo 15-20 de ani, nu mai îndrăznește nimeni să facă așa ceva vreunui copil când e mic și adulții spun „ce frumos e". Sau: am avut un un dans tradițional ancestral, călușul, care era un ritual de vindecare. Nu cred că mai e în țară, sau cel puțin eu nu știu să mai fie călușul original când te duci cu bolnavul, vin călușarii, vine mutul, lovește pământul să fugă boala. Acum e doar un dans popular, îl fac pe scenă niște măscărici și alți măscărici aplaudă nu știu ce. Călușul e dinainte de daci.

La fel și cu plantele, s-au pierdut multe tradiții. Înainte, familiile aveau în partea de la răsărit a casei plantele medicinale de care aveau nevoie. Dacă trecea pe acolo cineva care cunoștea plantele, își dădea seama că oamenii de acolo au probleme cu stomacul sau cu altceva. Era ca o farmacie mai mică, farmecul pădurii adus acasă – și asta a dispărut tot cam după Revoluție. Nu învinuiesc pe nimeni când spun asta, dar cam așa s-a întâmplat, mulți

și-au schimbat foarte tare obiceiurile după Revoluție și așa a dispărut și farmacia asta de pe lângă casă. Acum e doar o grădină ornamentală, o grădiniță decorativă pe lângă casă.

În vremurile de demult, să presupunem că un om avea o infecție. Atunci culegea planta pentru infecție, coada-șoricelului, și o punea sub picior, în încălțăminte, și așa mergând, uleiurile din plantă și substanțele contra infecției intrau prin talpă. Ar mai fi o istorie interesantă, cu polovraga, adică planta-vraci a lui Zamolxe, numită și năprasnic, Herba robertiana sau ciocul-berzei, are mai multe denumiri. Se spune că în vechime se făceau și resuscitări cu năprasnicul: mergeau cu bolnavul la vindecător, la vraci, fierbeau un tuci cu planta, îl îmbibau bine pe bolnav cu fiertura, după aceea îl dădeau de trei ori peste cap, îi turnau și restul de ceai peste cap, iar în felul acesta omul se reseta și bătea iarăși inima bine în el.

Și tot de la daci citire: pe vremuri oamenii mâncau la o masă joasă, pentru a nu mânca prea mult, și foloseau o singură lingură toți. Inițial mâncau pe jos, pe o rogojină sau pătură, dar Zamolxe le-a spus să facă masă cu scăunele. Masa era rotundă, pentru că reprezenta ofranda adusă soarelui, cu scăunele scunde, fiindcă asta înseamnă că mesenii se ghemuiau, stăteau aproape în poziție fetală, și nu puteau mânca mai mult decât avea nevoie organismul lor. Cu cât te întinzi mai mult, cum suntem noi azi de stăm la televizor pe canapea, cu atât mănânci mai mult. S-a terminat însă cu tradiția asta, acum sunt mese cu colțuri și cu scaune comode.

Dacă ne gândim însă ce puneau pe masă ori cu ce se tratau strămoșii noștri, sunt plante pe care le aveam pe vremea dacilor și le avem și acum, nu s-au schimbat structural de atunci. E și o vorbă care spune că în Dacia dai cu coasa și faci ceai. Doctorul grec Dioscoride are un tratat despre plante, *De materia medica*, scris în anul 77,

unul dintre cele mai importante atlasuri botanice antice. El spunea că în Dacia erau multe specii de plante folosite pe scară largă în scopuri medicinale – în tratat sunt 600 de specii, din care 40 sunt specifice pentru teritoriul Daciei. Dintre ele, 27 aveau nume traco-dacice (mușețelul, brânca-ursului, năprasnicul, socul, spânzul și altele), opt aveau nume latinești și cinci aveau nume grecești. Se găsesc pe net destule liste cu denumiri și originea lor, nu asta e important, ci faptul că plantele respective sunt atestate de pe atunci pe teritoriul Daciei – și la Dioscoride, și la un alt autor cunoscut drept Pseudo-Apuleius, asta fiindcă nu i se știa numele adevărat, care a scris în secolul al doilea un text cu remedii din plante, *Herbarium*.

Unele dintre denumiri sunt pomenite de amândoi autorii, adică și Dioscoride, și Pseudo-Apuleius cred că sunt dacice și că se referă la aceeași plantă — de exemplu, „stirsozila" sau „tulbela" pentru țintaură, „boudathala" sau „budalla" pentru limba-boului sau miruță, „dielleina" sau „daci dielinam" pentru măselariță, „doctila" sau „dochela" pentru dracilă, „coicolida" sau „cocodila" pentru păpălău. Specialiștii, istoricii moderni dau uneori mai multe ipoteze de plante care ar putea să corespundă pentru o denumire, inclusiv fiindcă pentru unele dintre ierburile vechi, uzul medicinal inițial s-a pierdut sau a rămas cunoscut doar în unele zone unde tradițiile cele mai vechi s-au păstrat mai bine.

# 4 Cum se culeg plantele medicinale

Mă întorc la vorba care zice că în Dacia dai cu coasa și faci ceai. Dar ceai nu înseamnă automat plantă medicinală. Când iei ceai de la Plafar sau din alte surse de pe piață, atunci se cheamă că ai luat ceaiul, nu planta – nu e același lucru cu preparatele pe care le fac eu, din plante culese așa cum trebuie.

Ce înseamnă să culegi o plantă medicinală cum trebuie? Ca prim indiciu, dacă s-a pus o albină pe o buruiană, floare, ciupercă, înseamnă că e plantă de leac. Pe urmă, pleci la cules pregătit bine sufletește, golit de toate supărările și lucrurile care sunt negative în noi, și așa intri cumva în rezonanță cu pădurea și cu ce e în ea. Starea emoțională a culegătorului de plante trebuie să fie pozitivă, dincolo de gândire. Poate să fie lumea supărată pe tine, dar tu n-ai voie să fii supărat pe nimeni, pentru că eu am în mine apă cu memoria mea, și ciuperca are apă cu memoria ei, și dacă nu suntem pe aceeași frecvență, ce am cules? Să mă iertați, și dacă te trece nevoia de mers la toaletă, nu poți să iei plante din pădure, fiindcă ești agitat cumva, nu mai ești într-o liniște ca să poți să culegi.

Aș spune că atât de desăvârșită e simbioza dintre noi și natură, încât atunci când se întâmplă să întorci automat capul după o plantă și s-o apreciezi ca parfum,

culoare, frumusețe, atunci știi că e de leac și te trage ața s-o culegi. Dar mai departe, ca să culegi planta, trebuie să ne îngăduie, așa că dacă ea opune rezistență și dă să iasă de tot din rădăcină, înseamnă că nu e coaptă, e încă pui și trebuie s-o lași să ajungă la maturitate. Peste câtva timp vii iar să culegi planta, vezi că ea se frânge din tulpină, te lasă s-o iei, și atunci poți s-o culegi. Dar în locul de unde ai frânt-o, ea a plâns și a lăsat o lacrimă. Așa că noi luăm planta respectivă și o așezăm la soare, să vadă soarele locul din tulpină unde s-a frânt și să-l cicatrizeze. Soarele pune vitaminele lui, ultravioletele lui, și abia de atunci devine plantă medicinală. Altfel e simplu ceai, sau simplă hrană, dacă e vorba de o plantă pe care o mâncăm. Nu omul poate face planta medicament, ci soarele. Atunci când a cicatrizat-o soarele – o lași la soare măcar în primele minute după ce ai cules-o, ca să se cicatrizeze – ea devine medicament.

Iar ca să culegem plante medicinale, trebuie să fie un loc curat, perfect, fără cale ferată, erbicide, insecticide, rute de avioane, pentru că n-avem voie să spălăm plantele după ce le-am cules. În momentul în care ai spălat planta, urmele pe care le lasă soarele pe ea dispar. Plus: nicio plantă nu se culege fără rugăciune. Nu e nicio rugăciune specială, spui ce știi, Îi mulțumești lui Dumnezeu că ți-a îngăduit să te întâlnești cu planta asta. În vechime, când oamenii aveau nevoie de bușteni sau crengi ca să facă focul, înainte să doboare copacul stăteau în genunchi și îi cereau iertare. Tu însă îi ceri voie plantei, pur și simplu, pentru că ea e făcută să te servească pe tine, numai că tu trebuie să-i respecți viața. Îi ceri voie s-o culegi atunci când te uiți dacă s-a copt suficient sau dacă e încă pui: dacă n-a ajuns la maturitate, atunci nu-ți dă voie și te întorci altă dată după ea.

La fel și cu ciupercile parazite de pe copaci, iar când le culegi, lași ceva din ele acolo, nu jumulești tot ce găsești, nu le iei viața cu totul, ci tai cu o foarfecă sau cu

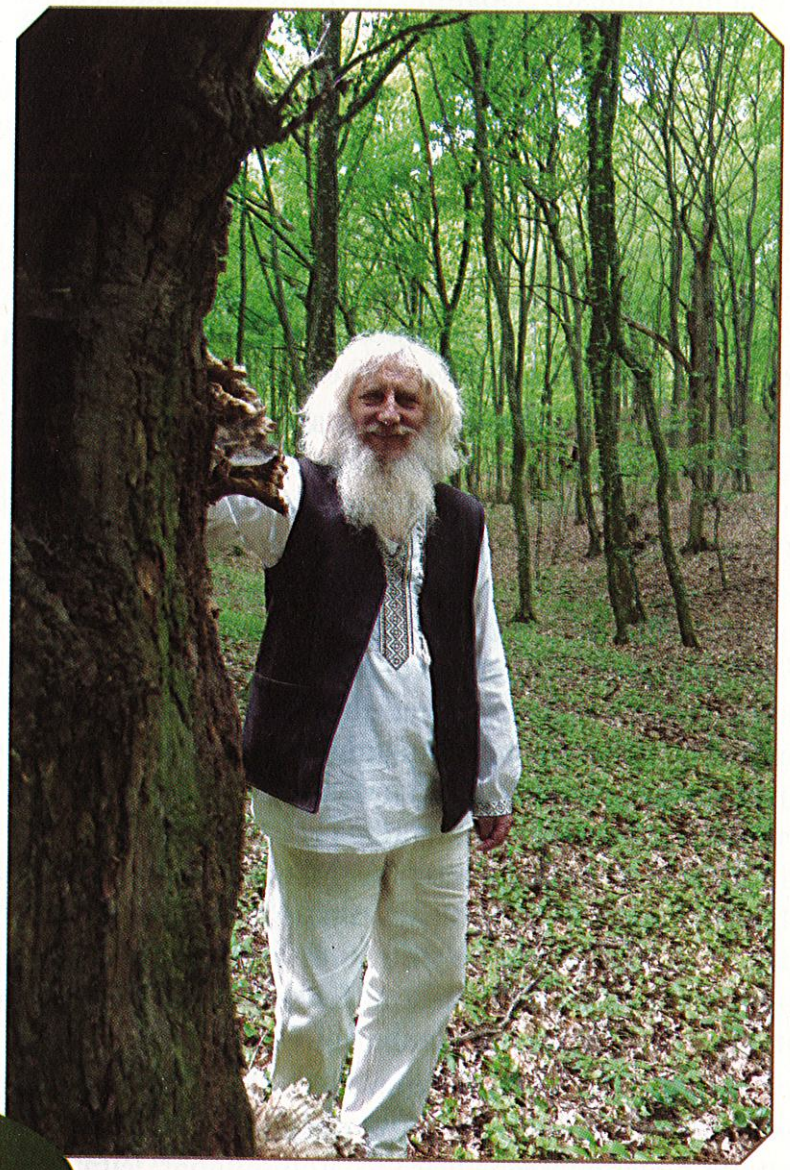
un fierăstrău din ele, fiindcă unele ciuperci sunt groase și trebuie tăiate cu fierăstrăul. Și cu ciuperca procedezi la fel, după ce o secționezi, o ridici în mână și-i mulțumești lui Dumnezeu. Vezi că și ea a făcut un bob mic de lacrimă acolo unde ai tăiat-o, și atunci o expui cu partea aceea la soare. Soarele vine și o usucă și lasă aici medicamentul. Și atunci mulțumești: „Doamne, în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, amin, că mi-ai dat medicament."

Eu cunosc culegători care nu au aceeași religie cu mine, dar se închină în religia lor. E același Dumnezeu la toți, doar cuvintele diferă. Ne-am împrietenit în timp. Niciodată nu discutăm despre religia mea sau a lui. Vorbim doar de Dumnezeu, care e comun, și atunci nu ne putem certa niciodată. Sunt turci care culeg și nu le zic că Domnul Iisus Hristos e mai bun decât Mohamed al lor, și nici ei nu-mi spun mie invers, și e mai bine așa.

Altminteri, e bine ca un om care s-a născut și trăiește în România să se trateze cu plante tot de aici, fiindcă aici e sângele strămoșilor lui, dar și fiindcă plantele noastre sunt superioare multor plante care cresc în alte părți. La noi o singură plantă nu crește, deși cumva avem un corespondent și pentru ea: chimenul negru, din Orient – noi avem negrilică, dar nu are puterea chimenului negru. În rest avem tot, tot ce ne trebuie. Datorită munților de sare care au fost la suprafață, animalele au venit din toate punctele cardinale să lingă sare, și așa ne-am trezit noi că avem Ganoderma lucidum, adică reishi, care e din Orient. La fel, avem chaga, ciupercă originară din Siberia. Animalele, când au venit pe meleagurile noastre să lingă sare, au adus și sporii, semințele de plante în blana lor, în excrementele cu care au îngrășat altfel zona asta, care a devenit altfel de pământ, cu plante noi.

Și tot de asta, dacă avem aceeași plantă, dar culeasă din zona Munteniei, ea nu e diferită de aceeași plantă culeasă din zona Transilvaniei sau din Banat. Față de ceea

ce crește în alte țări, da, dar între cele de același fel care cresc în România nu e diferență. Cele care au ajuns aici de departe, din Siberia sau Orient, au suferit o adaptare în pământul nostru, pentru că el este mai gras, mai hrănitor pentru ele, așa că au devenit în unele cazuri mai puternice și mai răspândite decât în locurile lor de origine.



# 5 Cu moliftele Sfântului Vasile

Eu zic că omul, în perioada asta în care trăiește pe pământ, trebuie să fie interesat mai mult de suflet, nu de el personal, nu de cum arată sau ce are. Fiindcă sufletul are legătură cu Dumnezeu, care a suflat și i-a dat viață. Așa că sunt un fel de nimeni, așa, care umblă și caută nu neapărat să afle ceva, dar să înțeleagă măcar. Și am înțeles că nu prea știu nimic sau știu prea puțin.

Dacă mă întreabă cineva cine sunt eu – sunt Nicolae Onu, de fapt mai mult Nicolae, că Onu e numele de familie. Normal, ar trebui să mă cheme Dica, dar niște străbunici de-ai mei au participat la revoluția lui Tudor Vladimirescu, și când au ajuns acolo, le-au dat pușți, arme, și i-au trecut cu numele, care ce arme a primit. După ce a fost învinsă revoluția lui Tudor Vladimirescu, poliția – agia – a plecat cu hârtiile respective să-i caute pe cei care au primit arme. Și străbunicii au aflat, s-au dus la primărie și au șters din litere. Așa din Ionuț a ieșit Onu, iar agia nu i-a mai găsit.

Despre mine pot să spun că m-am născut în 1960 și am crescut în mahalaua gării din Pitești, un cartier unde nu prea trebuia să fii cuminte. Adică dacă spărgeam un geam, erai bine văzut de anturaj. La școală, la un moment dat nu mi s-a mai părut ceva normal să răspund la întrebări, fiindcă unele mi se păreau prea simple. Și m-am făcut

mai rebel, așa, și nu m-am mai dus la școală, mai mult părinții m-au trecut clasa. Așa am avut, până la școala profesională, o viață cumva atipică. Chiuleam, fugeam, făceam numai prostioare. Uneori fugeam de acasă atât de mult timp, că mama mi-a făcut pomeni. A crezut că am murit. Când m-am întors înapoi, a zis: „Mai bine stai așa, prost, nu te mai trimitem la școală."

Cumva, la un moment dat m-am îndrăgostit de o fată. Nu trebuia, sau n-a fost bine ce am făcut, fiindcă fata avea alte planuri în viața ei. M-am despărțit de ea, dar înainte să mă despart am devenit alcoolic. Crescut în mahalaua gării, n-am prea știut eu ce e și în centru, cum trăiește lumea normal. Și anturajul m-a dus către băutură. Iar alcoolismul m-a dus la depresii severe. Am făcut tratament și la „Gheorghe Marinescu", la Spitalul 9, în București, când deja creierul meu era prăjit. Acolo m-au găsit grav bolnav, „psihopat polimorf acut paranoic", și mi-au dat o traistă de pastile, de neuroleptice. A trecut vremea, vedeam că nu e bine, eram conștient că nu e bine. Am făcut ceva tratamente de dezalcoolizare. La Revoluție am crezut că se schimbă totul și Revoluția e un pas înainte cumva, și o resetare. N-a fost așa, dar mi-am propus să mă las de băutură, și încercam cu tratamentele pe care le aveam de la spital.

N-a mers. Până într-o seară, când mi s-au terminat banii, dar eu aveam nevoie de băutură, și am mers la un preot să-i cer bani împrumut. I-am bătut la ușă și i-am spus că o să-i lucrez ceva de banii respectivi la casa lui cu curte, o să-i ridic calupii la un etaj. „Dă-mi bani și o să-ți muncesc la casă!" „Mă minți, n-ai să faci nimic pentru mine. Dar uite, îți dau banii, o mie de lei, dacă mă lași să-ți citesc moliftele Sfântului Vasile ca tu să nu mai bei, că ai fi băiat bun dacă n-ai bea", mi-a zis preotul.

Și așa a făcut. Era îmbrăcat în niște pijamale albastre cu dungi albe. S-a îmbrăcat cu veșmintele de preot, a făcut

acolo în sufragerie tot ce trebuie și a început să citească moliftele Sfântului Vasile, o rugăciune foarte lungă, ceva care nu se mai termina. Și era groaznic. Când dădea pagina, credeam că s-a terminat, dar de unde? Când se oprea să tragă aer în piept, iar credeam că s-a terminat. Cu chiu, cu vai s-au terminat moliftele, lungi și grele. Eu eram în sevraj deja. Mi-a pus bancnotele în mână, strânse, și a zis: „Copilul tău, când o să te vadă, o să treacă strada pe partea cealaltă, să nu vadă cineva că tu ești taică-său, că o să-i fie rușine cu tine!" Am luat banii și am luat-o la fugă. El stătea undeva la bloc, la etajul 5. Am luat-o la fugă către lift. Am apăsat pe buton, iar o fracțiune de secundă n-am auzit că vine liftul și m-am întors să fug pe scări, ca să ajung mai repede la cârciumă. Și atunci s-a întâmplat ceva, cam în patru secunde, și de atunci nu mai beau.

Ca să explic eu ce s-a întâmplat, nu știu. Dar s-a întâmplat ceva în mintea mea și eu n-am mai băut, de atunci a fost altă viață pentru mine, complet paralelă cu cea dinainte. Și când mă întâlneam cu câte un tovarăș de băutură, puneam câteva pastile de ampicilină într-o cutie de chibrituri și îi spuneam: „Nu pot să beau, că am o boală venerică și mă tratez cu antibiotice, uite pastilele aici." Așa i-am păcălit cam vreo șase luni. Pe urmă au început să aibă suspiciuni, că nu mai sunt prieten cu ei, și trebuia să fug din oraș. Am aflat că se vinde casa asta din Mănicești, comuna Băiculești, unde locuim acum eu cu Mihaela, soția mea. Prețul era cam cât făcea apartamentul meu din Pitești. Mi-am vândut apartamentul și am cumpărat casa. Și m-am instalat aici.

# 6 AȘA AM ÎNVĂȚAT EU CE E CU PLANTELE

Când m-am mutat eu din Pitești, la Mănicești nu era nimic din ce s-a construit mai târziu, Schitul „Sfântul Meletie" unde vin acum pelerinii și turiștii s-a făcut târziu, încoace. Când am venit aici, prima mișcare a fost să iau lacătele și să le pun deoparte. Am tăiat din garduri, să fie deschis peste tot. Cei care au fost proprietari aici înainte aveau animale, păsări, și ca să nu intre găina în bucătărie trebuia să țină garduri. Dar eu am modificat liber peste tot. Să poți să intri și să ieși când vrei. Și câinii noștri de acum, cei trei câini, pot să intre și să iasă liber în casă prin trapa din ușă.

Ei, și după ce m-am instalat cât de cât, nu prea știam eu cum e la țară, să sparg lemne, să fac focul, să dau cu sapa. Și am plecat în păduri să mă plimb, mă tot plimbam cu un băț în mână. Până ce am întâlnit un bătrân: îl chema Enoiu Gheorghe, fost torționar și mare șef de securitate la comuniști și născut aici în sat. Plecase și el din București, tot un fel de refugiat: eu din cauza băuturii, el din cauza Revoluției. M-a întrebat cum se numește locul unde eram, unde ne-am întâlnit în păduri, că fiecare loc are câte un nume vechi: Coasta Morii, Dealul Cetății, așa ceva. I-am zis că eu stau ceva mai încolo și am intrat în vorbă cu el.

Tot povestind ceva, el mi-a atras atenția să nu calc pe ceva și tot striga: „Viola tricolor! Viola avensis!" Eu nu știam ce zice: era o plantă de acolo, trei-frați-pătați, iar el îmi atrăgea atenția să nu calc pe ea. Am văzut că era un buchețel cu floricele, ca niște panseluțe mici. Și omul ăsta a început să-mi povestească despre Viola tricolor: trei frați, feciori de împărat, au omorât un balaur care îi teroriza pe oamenii din împărăția tatălui lor. Înainte să-l omoare, balaurul le-a spus că mai bine îl lasă în viață, fiindcă altfel o să pățească o nenorocire mare. După ce balaurul a fost răpus, cei trei au văzut că s-au acoperit cu totul de bube pe față și pe corp, de nu te mai puteai uita la ei. Atunci s-au rugat să scape, Dumnezeu i-a ascultat și i-a transformat într-o floare frumos mirositoare, care poate să vindece bolile de piele. Asta este trei-frați-pătați.

Dar pe mine nu mă interesa ce spunea el, mi-am scos punga cu pastile și am început să le așez. El se tot uita la mine, ca fost securist, mă citea, și mi-a zis că pastilele sunt foarte bune, dar că în timp o să mă distrug dacă iau numai medicamente. „Măi, tu, ca să trăiești, să bei ceai de roiniță și talpa-gâștei. Fă așa și în felul ăsta o să devii alt om, dacă nu mori curând." Și așa a fost, că dintre toți tovarășii mei de băutură, ultimul a murit în 1999. Am început să beau ceai de roiniță, să mi-o culeg, să stau în genunchi, să spun sărut mâna, Doamne, că uite ce-mi dai, ce bună e roinița, un ceai extraordinar.

Asta s-a întâmplat, și cam în șase luni, numai dacă auzeam foșnetul pungii de medicamente mi se zburlea părul. Mi se modificase sistemul imunitar, acum pot să știu, dar atunci n-am știut. Și nu mai voia pastilele, voia ceaiurile. Nu că n-au fost bune pastilele, nu contest puterea lor, doar că am renunțat eu treptat la ele, n-am mai putut să iau de la un punct încolo. Așa am ajuns să consum ceaiuri de plante. Și așa am aflat că iarba nu e doar ce mănâncă vaca și în pădure nu sunt doar lemne de foc.

După Enoiu am mai întâlnit un bătrân, ceva mai tânăr decât el, care a început să îmi spună despre plante și despre beneficiile lor. Ștefan Săndulescu îl chema – era un om care se scula de cu noapte și aștepta răsăritul soarelui și se uita după soare, mergea desculț prin iarbă ca să încarce cu roua de dimineață cu praf cosmic, stelar în ea. Așa spunea că trebuie culese plantele, și de la el am învățat că asta contează când culegi ceva, să fie cu adevărat curate, cu soare și cu rouă pe ele, să nu le culegi de pe marginea unei poteci pe unde trec animalele sau de pe marginea drumului pe unde trec oamenii. Pe acelea le lăsăm frumos să facă spori, să se înmulțească. Dar cam de la un metru de potecă încolo poți să începi să culegi: plantele trebuie să fie curate, fiindcă nu se spală când le pregătești pentru uz medicinal. Dacă iei chiar și o prună dintr-o livadă izolată, departe de șosea, și o speli, atunci o parte din energia și puterea pe care le-a pus soarele în ea le speli.

Următoarea cu care am vorbit despre plante a fost o bătrânică din Valea Robului, la vreo patru kilometri de aici. Valea Robului îi spune locului după o întâmplare de pe vremea lui Soliman Magnificul, când veniseră trimișii turcilor să strângă biruri, și sătenii i-au omorât. Pe urmă au venit turcii să-i caute și au întrebat cine i-a omorât, i-au băgat pe oameni în biserică și i-au întrebat, dar sătenii n-au vrut să spună și atunci le-au dat foc acolo în biserică. Așa a rămas numele locului unde s-a întâmplat asta. Ei, și bătrânica de care spun avea o căpriță cu un clopoțel. Eu auzeam unde e clopoțelul de departe și așa știam cum s-o găsesc și s-o întreb, iar ea îmi povestea despre plante și cum le recunoaște. „Uite, maică, încrengătura asta, îi spune Trametes versicolor, coada-de-curcan, coada-curcanului." Încrengătură? Încrengătură, da, fiindcă crește ca un trandafir. Și așa mai departe, îmi spunea la ce se folosește fiecare plantă.

# 7 Lucruri tainice care se întâmplă în pădure

După bătrânica din Valea Robului am continuat să umblu prin păduri, și a apărut pe lume nepoțica noastră. După ce n-a mai purtat pampers, am luat-o cu mine în pădure. Umblam prin păduri, fiindcă eram braconier foarte bun pe atunci și am învățat-o și pe nepoțică să urmărim animalele, să le prindem, că erau hrană. Nu omoram mai mult decât ne trebuia. Asta a fost atunci, fiindcă eu de 17 ani nu mai omor nici muște. Și umblând cu nepoțica prin păduri, la un moment dat am zărit stând într-un semicerc mai mulți oameni ciudați, diferiți de oamenii de pe stradă, cu bărbi, îmbrăcați în negru, cu glugi negre. Negrul nu înseamnă doliu – negru e culoarea prin care nu vede diavolul, și de asta se îmbracă ei în negru, ca să nu-i vadă.

Din grupul de oameni de acolo s-a desprins unul și a venit către noi, se uitase cum vorbeam cu nepoțica despre plante și cum adusese ea niște bobițe de păpălău. S-a apropiat la vreo doi-trei metri de noi și a început să vorbească: „În dar îți dăm, în dar să dai." Și de aici a pornit ce știu eu despre ciuperci și alte plante pe care nu le știam. Atunci noi făceam poze să le punem pe Facebook, și nepoțica: „Tataie, să le facem o poză, să-i arătăm și lui mamaia." „Nu, nu le face, că oamenii ăștia pe urmă

nu mai vin aici." Dar ceva a știut ea, cumva. Știa mai multe ca mine. Și i-am mai întâlnit și cu alte ocazii.

De la oamenii din pădure am aflat despre ciupercile medicinale, pe care înainte nu le cunoștea mai nimeni la noi și nu comenta nimic despre ele. De fapt, ele au fost cea mai mare descoperire – ciupercile parazite, care acum sunt studiate și recomandate, dar înainte știau de ele doar inițiații, ca să spun așa. Adică de plantele obișnuite, cum sunt mușețelul, știe toată lumea de mult, dar de plantele superioare, cum le spun eu, de la ei am aflat și am dat mai departe, așa cum mi-au spus ei: „În dar îți dăm, în dar să dai." Confundam la început ciupercile, nu eram atent, dar pe urmă n-am mai greșit.

Pe oamenii ăștia poți să-i întâlnești doar dacă ești pe aceeași lungime de undă cu ei. Stai liniștit, ca într-un fel de post, de liniște, și în liniștea asta îi întâlnești. Mai vin așa, la echinocțiul de primăvară, și stau aproape trei ore cu fața la soare, de cred eu că sunt autotrofi, din cei care se încarcă cu energie de la soare. Unul singur vine și vorbește cu mine, de obicei. Adică, înainte să plece, coboară unde aștept eu cuminte, ca un cățel, să-mi mai spună și mie ceva. Și pleacă. Am spus că am fost braconier, așa că îmi place să iau urma. N-ai ce urmă să le iei. Unde au stat ei jos nu e iarba culcată. Eu mi-i imaginez ca pe preoții și asceții daci de care vorbește Strabon, kapnobataii, denumire ce însemna în grecește „cei care merg prin fum" sau „călătorii prin nori", strămoșii solomonarilor pomeniți în mitologia populară. Și stau ore în șir acolo, nu știu de ce, eu sunt doar un culegător de plante medicinale, nu ca ei. Sunt îmbrăcați în hainele lor negre, cu glugi negre, și după asta îi recunosc.

Toamna trecută am fost la un moment dat în Buila Vânturărița și acolo sunt sfinți în peșteri. Pe partea stângă stau bărbații și pe partea dreaptă stau femeile. Sunt ei înălțați spiritual, dar îi doare și pe ei burta sau altele. Și a

apărut o măicuță mai tânără, cu o față ca de înger și cu un cap micuț sub bentița pe care o poartă ele. Eu, când ies în pădure la cules, port o sacoșă de gât, ca să nu țin pungi sau sacoșe în mână când culeg. Și de departe, când am văzut că vine, am salutat-o, i-am spus că am fost să culeg ciuperci în zonă, ca să nu se sperie cumva de mine, un nebun prin pădure. Și ea a fost interesată de ce vorbeam eu, și a zis că în 12 minute, cât a durat conversația noastră, către locul unde ne-am despărțit, a învățat cât în patru ani de facultate. Și așa a rămas să ne mai vedem, să mai venim pe acolo.

Asta a fost în Buila Vânturărița, și mai este tot așa, un loc retras, undeva de la Olănești la stânga, dar nu știu să spun mai exact, și celor de acolo le-am dus tinctură de nucă neagră. Mai era cineva acolo care a pomenit de teama de urs, m-a întrebat dacă mie mi-e frică de urs, și am scos din buzunare punguțele cu foi de dafin. Le-am spus că, atunci când miroase a urs, scot și eu foile de dafin să miroasă, că animalul fuge de foi de dafin. Și s-au hotărât să-și facă și ei rost de foi de dafin.

# 8 Cum înveți să le deosebești

Dacă știi cum se numesc plantele, atunci în denumirea lor populară e și leacul. De exemplu, cel mai ușor e cu mușcata. Pentru orice fel de mușcătură, dacă te-a pișcat țânțarul, ai luat o petală roșie de mușcată ca antidot, ai pus-o pe locul înțepăturii și ai frecat-o un pic pe piele, și nu te mai scarpini. Dacă e brânca-ursului, e pentru putere de urs, dacă e ciocul-berzei (năprasnic), e de facere de copii, adică pentru infertilitate, și în general pentru probleme ale organelor genitale feminine, dacă e trei-frați-pătați, e pentru piele și așa mai departe.

Dar asta nu ne ajută prea tare când ne întâlnim cu plante care se aseamănă foarte mult și ca structură, și ca aspect, și le putem confunda. De exemplu, năprasnicul e atât de asemănător și crește în același loc cu o altă plantă, față de care diferă doar mirosul, și trebuie să le pui la nas ca să vezi care e una și care e cealaltă. Când e în floare nu e așa de greu, că are cioc ca de barză, de unde și denumirea. Dar când nu mai are flori, când o vezi toamna, nu mai are cioc de barză, și atunci trebuie să-i cunoști mirosul. Are un miros chiar năprasnic.

De aceea, cel mai bine înveți de la cineva care deja știe. Când ajungi într-un loc pe care nu-l știi, într-o zonă unde nu știi exact ce crește, nu te lua după aplicațiile de recunoaștere a plantelor, fiindcă ele sunt imprecise,

pot ușor să confunde o plantă care nu e bună de nimic cu una de leac, sau o ciupercă inofensivă cu una otrăvitoare. Încearcă să găsești pe cineva care știe, bătrânii satelor, multe locuri au oameni pe care lumea îi știe că se ocupă cu plantele medicinale și le cunosc din generație în generație.

Asta nu înseamnă că nu sunt bune cărțile. Sunt în comerț ghiduri, determinatoare de plante, și eu mergeam în pădure cu nepoțica folosind o carte despre ciuperci. Sunt bune și ghidurile vechi, Maria Treben, Ovidiu Bojor. Dar nu pot să spun că aș fi reușit să mă orientez dacă aș fi avut numai cărți, trebuie să te învețe cineva, în prima fază, să mergi cu el în pădure ca să-ți arate, să culegeți împreună, și apoi să înveți singur din propria ta practică și experiență.

Iarăși, ne orientăm după culoare ca să știm ce proprietăți a căpătat planta. De exemplu, socul – toată lumea îl culege primăvara, și e mare bucurie că face socată. Puterea lui însă nu e atât în floare, e în fruct. Fructul se culege când se fac niște bobițe aproape negre. Când ciorchinele pe care stă fructul începe să nu mai fie verde, se colorează într-un roșu deschis, înseamnă că e coaptă planta și se folosește ca un laxativ foarte puternic.

Ajută și să ai idee în ce perioadă a anului cresc și se culeg diverse plante. Ai nevoie cam de 25 de zile pe an ca să urmărești ciclul lor, cum se înlocuiesc unele pe celelalte. Primăvara apare întâi podbalul, cel din care se bea ceai pentru tuse: el durează foarte puțin, câteva zile doar. Apoi ghiocelul e a doua plantă, pe urmă brebenelul, poroinicul, și apoi cam din două în două săptămâni peisajul se schimbă, fiindcă plantele au și ele au viața lor – vin altele și altele, tot așa până la Sfântă Mărie, la 15 august, când nu mai culegi partea aeriană a plantelor, ci rădăcinile până la 8 septembrie, iar pe urmă fructele, pentru că doar atunci se coc cătina, merele, perele, gutuile.

Ca să le păstrezi, după ce le-ai ținut la soare imediat după culegere câteva minute, 7-8-10 minute, de obicei majoritatea se țin la umbră la uscat, și le sucești pe o parte, pe alta, ca să se usuce pe toate părțile. Uneori le sucești și de două ori pe zi, apoi treptat mai rar, până ce rămân fără conținut de apă, dar trebuie să se mențină încă verzi, nu să ajungă de tot iască. Și ca să le păstrezi pe urmă, unele se pun în săculeți de hârtie sau de pânză. Ciupercile superioare, parazite, care conțin ceea ce conține și carnea, se pun în suport alcoolic și se fac tincturi. Nu e o problemă că se pun în suport alcoolic, pentru că în momentul în care vrei să te tratezi, faci un ceai, pui câteva picături de tinctură în el, alcoolul se evaporă și rămâi doar cu medicamentul.

# 9 Acasă la ierburi și la soare

Nu există plantă care să nu aibă o putere anume. Cât privește plantele dăunătoare, de fapt totul ține de doză. Un exemplu extrem: moartea-albă, ciuperca cea mai periculoasă pe care o avem noi în țară. Dacă ai strâns-o și ți-a ieșit un pic de zeamă printre degete când ai strâns-o, nu mai poți să deschizi mâna și imediat faci infarct, se blochează totul în tine. Noroc că nu o strânge nimeni, fiindcă are un miros respingător. Și totuși, dacă bagi un ac în ciuperca asta și îl pui pe buzele unui bolnav, el va deschide gura și poți să-l tratezi.

Deci doza e mortală. Și în cazuri mai puțin extreme tot doza contează. Nici de un ceai nu poți să faci abuz, sunt unele pe care le bei șase luni, altele doar doar două săptămâni, ca de exemplu sunătoarea, de care nu poți să faci abuz. În rest însă, ca să poți să înveți despre plante, trebuie să le vezi la ele acasă, să vezi când cresc și cum. Când ai cules o plantă primăvara, știi că aceea e puterea pământului în ea; când o culegi în timpul verii, ai puterea soarelui care crește din ce în ce în ele, iar când se face toamnă și culegi rădăcinile, știi că atunci se adună în ele și puterea soarelui, și a pământului.

Și mai e ceva: uneori, în afară de ierburile în sine, tratamentul înseamnă la propriu intrarea în natură, la ierburi acasă, la soare. De exemplu, pentru miopie, îmbunătățirea

vederii, sunt recomandate crăița cu flori maro, albăstreaua și silurul, unde partea de leac sunt mereu florile. Ori faci cataplasme, ori bei ceai. Dar mai este e o tehnică străveche, ancestrală pentru îmbunătățirea vederii, pe care poți s-o iei cu titlu de legendă sau nu. Ne trezim de cu noapte și așteptăm răsăritul soarelui la orizont, ca la mare. Stăm cuminți, iar imediat când începe răsăritul ne descălțăm și pornim prin iarbă, cu ochii-n soare. În 8 minute nu sosesc încă pe pământ razele ultraviolete care ne-ar arde retina. Soarele vine însă în acel interval și repară ochiul, zonele din el unde se creează imaginea și unde e memoria văzului. Mergem deci desculți, prin roua din iarbă, fiindcă acolo e ceea ce lasă soarele, plus praful cosmic de la stelele căzătoare. Și mergând astfel prin iarbă, ne și hrănim, căpătăm putere și ne și vindecăm, fiindcă luăm pe talpă ceea ce e în rouă. Nu stăm niciodată mai mult de 7 minute și jumătate, fiindcă pe urmă sosesc razele ultraviolete, chiar dacă între timp se acoperă soarele de nori, pentru că razele trec și prin nori.

Înainte să ne gândim la plante ca medicamente, trebuie să le vedem ca hrană, de fapt ca singurul standard de hrană cu adevărat naturală. Nu spun că nu trebuie să mâncăm carne, ci doar că din plante, fie crude, fie preparate în casă, lipsește un element esențial care duce la îmbolnăvirea omului modern. Acum mai bine de un secol, un japonez a descoperit formula chimică a laptelui matern, a pus-o pe piață, și așa s-a ajuns practic la schimbarea alimentației noastre cu una mai gustoasă, artificial mai gustoasă. Dacă te uiți la poze mai vechi și la poze de acum, ai să vezi cum s-au înmulțit cazurile de obezitate, pentru că s-a răspândit formula chimică a adaosului de monoglutamat de sodiu în mâncare.

Substanța respectivă se duce în creier și modifică ce avem noi normal ca percepție a gustului, dulce, sărat, acru, amar, piperat. Ai impresia că doar mâncarea tratată chimic e bună, și nu te mai simți niciodată cu adevărat

sătul. Fă provizii, umple coșul, fă-ți stocuri de mâncare ca un hârciog! Sigur, japonezul n-a greșit cu nimic, doar a ajuns la o formulă chimică prin care să fie mai gustoasă hrana, să apară savoarea (umami), gustul cel nou al plăcerii. Doar că asta ne-a adus undeva unde e rău. Să mă iertați, inclusiv la impotență. Eu sunt de peste 30 de ani pe lângă plante și observ bolile despre care mă întreabă oamenii mai des, ce mă întrebau înainte și ce mă întreabă acum. Îi sperie pe băieți când află așa ceva, și atunci, ca să nu vadă pe pielea lor, încep să evite mâncarea tratată cu monoglutamat de sodiu.

Eu personal mănânc multe plante așa cum sunt, în funcție de starea mea de spirit. Inclusiv roiniță, o plantă pe care noi o tot recomandăm des. E bună și sub formă de ceai, dar dacă am fost într-o zi după niște licheni și mi s-a făcut și sete, și foame și de toate, și am găsit câteva frunzulițe de roiniță, le-am mâncat pe acelea și nu mi-a mai fost nici foame, nici sete. Nu spun că trebuie să stai numai cu așa ceva – când ajungi acasă de pe unde te afli, firește că mănânci. Mie, când vin acasă, îmi plac și jumările cu ou. Dar vreau să spun că multe plante care de obicei sunt privite doar ca ierburi de leac pot fi mâncate crude, și țin de foame.

# 10 Ciupercile: care ne țin de foame și care ne vindecă

Cele mai bune exemple de plante care pot fi consumate așa cum le găsești sunt ciupercile parazite. Eu personal le consum așa cum sunt când mă duc la cules, asta dacă nu am nevoie de ele pentru uz medicinal. Iată Ganoderma lucidum, reishi, darul lui Dumnezeu pentru oameni, ciuperca tinereții fără bătrânețe: e suficientă o bucățică, doar câteva grame, ciuperca nu se supără niciodată că am luat un pic din ea, fiindcă are o putere de regenerare extraordinară, se cicatrizează imediat. Din ea se obține o tinctură: o toci bucățele mici și o pui în suport alcoolic. Ciupercile parazite care sunt la fel cum e carnea, deci cum e reishi, trebuie puse neapărat în alcool, pentru că în câteva ore se încing, transpiră, și pe urmă nu poți să mai stai lângă ele. Așa că, atunci când mă duc să iau ciupercile din pădure, vin repede cu ele acasă. Le tocăm, le facem cubulețe și le punem în alcool.

Numai că oamenii de obicei nu vor decât tinctura, adică bucățile nu le vor, și n-ar trebui să fie așa: aici e la fel ca la vișinată, unde bei și lichidul, mănânci și vișinele. Ciuperca reishi trebuie pusă în suport alcoolic, iar când avem nevoie să folosim, luăm o bucățică, o fierbem, o facem ceai. Bucățica se mănâncă, iar în ceai se pune tinctura, ca să aibă o forță mai mare de vindecare. Ciupercile parazite

se conservă deci în alcool, dar nu toate, ci cele care sunt folosite și ca hrană. Ciupercile medicinale nu trebuie puse neapărat în suport alcoolic. Phellinus robustus, de pildă, se poate păstra așa cum e. Sau Fomitopsis pinicola. Am să mă refer imediat la diferența dintre cele două categorii.

Ciupercile parazite cresc pe orice copac, numai că în pădurile de foioase sunt anumite ciuperci și în pădurile de brad altele. În pădurea de brad sunt cam puține ciuperci parazite – nu că nu sunt. Și contează pe ce copac au crescut, fiindcă acolo s-au hrănit cu ce a fost în copac, cu ce e în pădurea aceea. Chaga crește doar pe mesteacăn, cel mai ușor o culegi după ce cade frunza, când o poți vedea în copac. Trametes versicolor crește cam peste tot, și pe garduri. Ganoderma applanatus crește mai ales pe fagi, Phellinus robustus mai ales pe stejari, iar Fomitopsis pinicola, cum îi arată și numele, crește pe pin.

În ce privește uzul ciupercilor parazite, ar trebui s-o luăm cu începutul, de la cauzele spirituale ale bolilor. De ce ne îmbolnăvim, de ce fac unii cancer? Se poate întâmpla din cauza stresului, că ne-am împrumutat de bani ca să avem mai mult, ceva ce ne dorim, și pe urmă trebuie să dăm banii înapoi, din cauza depresiilor, a necazurilor, a avorturilor, sunt multe cauze ale stresului intens, care nu mai trece, se face cronic. Atunci se întâmplă ca sistemul imunitar să nu mai poată scoată celulele haotice din organism. Ele oricum nu vor să iasă afară, ar sta la căldurică. Și când văd că sistemul imunitar le dă afară, își fac o protecție, se învelesc cumva, și sistemul imunitar nu le mai găsește. Atunci ele încep să se înmulțească haotic. Și atunci, dacă am făcut vreo faptă rea și Îi cerem iertare lui Dumnezeu pentru ea și Îi promitem că nu mai facem, că ne facem cuminți, El ne ajută cu ciuperca asta, cel mai puternic citostatic natural, Phellinus robustus, ciuperca polițai, care găsește celulele ascunse din corp care nu au ce căuta acolo. Are aceleași substanțe ca și citostaticele sintetice.

Mai sunt și alte ciuperci, un fel de lupi în piei de oaie, care prind celulele haotice și le dau la îndemână apoi lui Phellinus robustus să le elimine. Phellinus robustus sau iasca-bradului, Fomitopsis pinicola sau iasca de cioată a rășinoaselor și Ganoderma applanatum sau babița – acestea sunt medicamentele care elimină celulele haotice. Dar e foarte important de spus că nu le poate lua decât omul bolnav. Dacă nu e bolnav și vrea să le ia „preventiv", să nu facă asta sub nicio formă. Dacă le iei când nu ești bolnav, atunci ele te îmbolnăvesc, pentru că nu au cu cine să lupte în corp și atunci încep să se lupte cu corpul tău, să-l distrugă pe el.

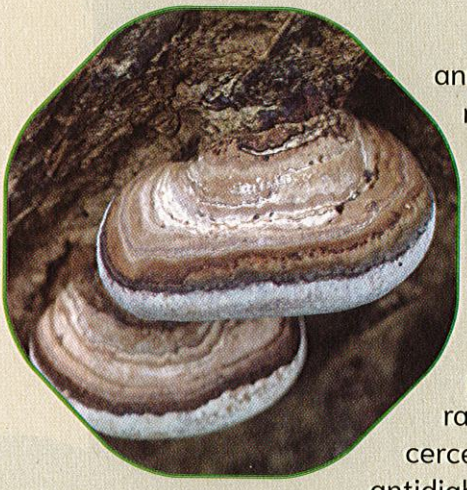
Pe de altă parte, sunt ciupercile care sunt și antitumorale, și hrană: Trametes versicolor sau coada-curcanului, Ganoderma lucidum sau reishi, și Inonotus obliquus sau chaga. Poate să le ia oricine, și au și alte foloase. Trametes versicolor e o ciupercă extraordinară, care nu are doze, pot să o recomand oricui. O bucată înseamnă aproape pentru o zi hrană – hrană pustnicească. Se mestecă încet, îndelung, și în timp ce o mesteci vindecă parodontoza, iar când ajunge în burtică ține de foame și ajută și în diabet, în sensul că diabeticul nu mai simte nevoia să bea apă atât de multă. Ai o energie deosebită cu ciuperca asta. Sunt sportivi care vin la mine să ia ciuperca asta, ca să aibă energie, putere, fiindcă ea nu conține nimic halucinogen și nu se vede nimic la testele lor antidoping.

# Ce spune știința despre ciupercile parazite

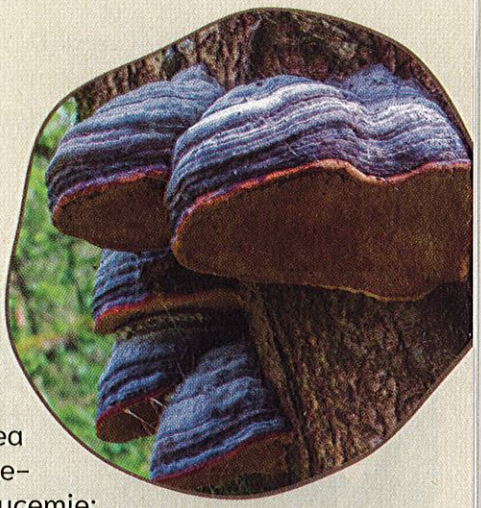
### *Ganoderma lucidum (reishi)*

Utilizare medicinală: Cea mai bine studiată ciupercă dintre cele parazite. Folosită în mod tradițional pentru bronșită, alergii, hepatită, cancer (induce distrugerea celulelor tumorale, suprimarea metastazelor; activă în special în cancerul de plămâni, sân, prostată și colorectal) și suport imunitar (dovedit clinic prin studii). Conține triterpenoide și polizaharide cu efecte hepatoprotectoare, antihipertensive, neuroprotectoare și antitumorale.

### *Ganoderma applanatum (babița)*



Utilizare medicinală: Proprietăți antitumorale (inhibă creșterea tumorilor), antibacteriene (grație conținutului de acizi grași, ca acidul palmitic), antiinflamatoare (conținutul de triterpenoide reduce inflamația asociată cu artrita și alte afecțiuni), antioxidante. Folosită în medicina tradițională pentru probleme digestive și respiratorii (inclusiv tuberculoza). Ultimele cercetări încep să-i recunoască și rolul antidiabetic și neuroprotector.



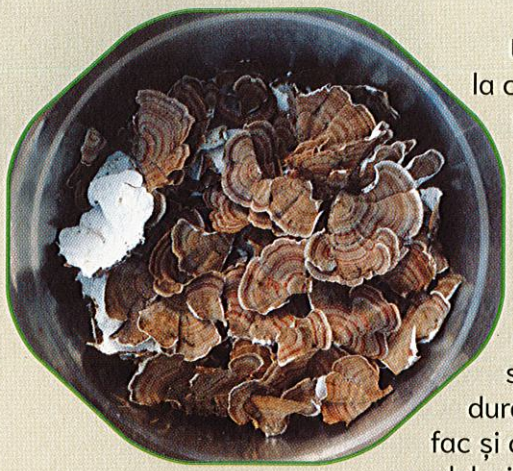
***Fomitopsis pinicola (iasca-coniferelor, iasca de cioată a răşinoaselor, băcălie-de-brad)***

Utilizare medicinală: Proprietăți antiinflamatoare, imunostimulatoare și anticancerigene (inducerea distrugerii celulelor tumorale, reducerea metastazelor; activă în special în cancerul de plămâni, colorectal, sarcom și leucemie; conține compuși bioactivi speciali care acționează contra cancerului, ca ergosterol și acid fomitopinic). Există studii preliminare privind eficiența sa în cancerul de sân, plămâni și ficat. Folosită pentru reglarea zahărului din sânge și sprijinirea detoxifierii ficatului.

***Phellinus robustus (iasca-bradului)***

Utilizare medicinală: Activități antioxidante (conținutul de fenoli reduce stresul oxidativ), anticancerigene (induce distrugerea celulelor tumorale și inhibă dezvoltarea de vase sangvine noi în celulele tumorale existente; activă inclusiv în cancerul de sân) și antivirale. Conținutul de polizaharide și beta-glucani combate inflamația, inclusiv în artrită, inflamații gastrointestinale, boli inflamatoare în general, și stimulează rezistența imunitară. Folosită în mod tradițional pentru afecțiuni gastrointestinale și hemoragii.

### *Trametes versicolor (coada-curcanului, iasca de cioată a foioaselor)*

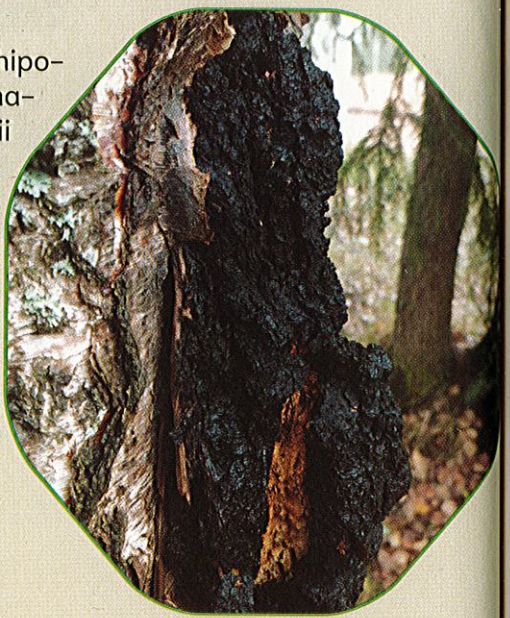


Utilizare alimentară: Adăugată la ceaiuri, tonice și alimente funcționale (de exemplu, capsule, siropuri) pentru fibre dietetice și efecte prebiotice.

Utilizare medicinală: Polizaharopeptidele sale prezintă proprietăți de stimulare a imunității și anticancerigene (există studii care arată prelungirea duratei de viață la pacienții care fac și chimioterapie sau radioterapie în paralel, ciuperca fiind activă în special în cancerul digestiv) și antiinflamatoare. A fost aprobată în Japonia ca adjuvant în tratamentul pentru cancer. Datele preliminare sugerează potențial în Alzheimer.

### *Inonotus obliquus (chaga)*

Utilizare alimentară: Preparată sub formă de ceai sau încorporată în suplimente.



Utilizare medicinală: Efecte hipoglicemice, antioxidante, antiinflamatoare și anticancerigene. Compușii antioxidanți principali: melanină, polifenoli, acid betulinic, grație cărora protejează direct ADN-ul de stres oxidativ și prezintă rol adaptogen, de suport al rezilienței organismului și de susținere a sănătății metabolice. Dovezi preclinice solide privind rolul neuroprotector și nootropic (de ameliorare a activității cognitive).

# 11 Citostaticele din natură și regimul alimentar

Ne-a sunat la un moment dat cineva, o femeie care acceptase să ia ciuperci antitumorale pentru un tratament de cancer, dar acum nu mai voia, pe motiv că e vorba de tincturi, care au alcool. Tinctura este însă ciuperca în formă concentrată, ca să se păstreze o perioadă lungă de timp și să aibă un efect rapid. Pentru că atunci când te-ai îmbolnăvit de cancer, n-ai timp, și ai nevoie de efect peste șase luni, pe când la plante, la ceaiuri, poți să faci cure de multe luni, chiar ani.

Numai că i-am spus așa fetei: mai întâi lași deoparte carnea, lași zahărul, lași lactatele, pentru că nu poate să lupte corpul deodată și cu cancerul, și cu toxinele și aditivii din alimentele acestea, iar în rest consumi liniștită ciupercile, pentru că tinctura o diluezi în ceai și alcoolul se evaporă odată cu aburii lui, deci nu alcoolul din tinctură îți face rău. Bineînțeles că pe timpul unui tratament nici nu se pune problema să bei alcool, dar cu tinctura e altceva. Dacă nu-ți place gustul, adaugi o aromă, orice îți place, cuișoare, scorțișoară, care sunt și ele foarte bune. Și până la urmă a acceptat, așa că i-am promis că îi fac rost de ciupercă.

Între timp a venit pe aici o doamnă care a făcut cursuri nu știu pe unde, prin India, și care spunea că are

pentru cancer produse făcute după rețeta lui Dalai Lama, chestii, socoteli. Și era cu reiki, sau cum se numește, când ți se fac pase pe spinare. Și vorbeam cu fata asta, clienta de care am povestit, și o întrebam: „Ai renunțat la carne?" „Da, am început să nu mai mănânc carne, să nu mai mănânc zahăr." Și a intervenit doamna: „Nu e adevărat, dragă, poți să mănânci orice. Nu are nicio treabă ceea ce mănânci cu cancerul" – și a chemat-o să-i dea produsele ei făcute după rețeta lui Dalai Lama, la clinica ei. Sigur că am spus că e alegerea clientei, n-am vrut să intervenim, am lăsat-o să decidă cum crede că e mai bine. Fata a continuat o perioadă cu tinctura noastră și pe urmă nu a mai venit o perioadă, probabil că s-a dus la clinica doamnei. Dar de curând a venit din nou doamna și mi-a spus că propriul ei bărbat are cancer, așa că ar vrea și ea niște tinctură de ciuperci.

I-am zis: „Dar n-ai spus că ai produse aduse din India, mult mai benefice, mai eficiente? De ce nu-i dai soțului tău din ele?" „Aaaa, păi i-am dat, dar nu funcționează. Și să știi că nu-i dau nici carne, nici zahăr, a trecut la regim." Atunci de ce le spunea altora că pot să mănânce orice? E cinstit așa? Pare o întâmplare nesemnificativă, dar nu e, pentru că problemele cele mai mari apar când un client nu conștientizează sau nu vrea să accepte că trebuie să-și schimbe radical regimul alimentar. E ca atunci când cineva ia statine pentru colesterol cu gândul că o să poată să mănânce în continuare mult, gras, cărnuri multe, că nu trebuie decât să ia un tratament magic și în rest nu mai trebuie să facă niciun efort să-și schimbe stilul de viață. Cu atât mai mult când e vorba de cancer! Dacă întâlnești un doctor, poate un vraci, un vindecător, terapeut care doar îți recomandă un medicament sau un leac, fără să insiste să-ți schimbi regimul, atunci n-ai de ce să speri că o să te vindeci ca prin minune.

# 12 Cura începe de la curățenie

Cea mai lungă cură e în incontinența urinară cronică – șase luni, cel puțin așa știu de la vecinul de aici, care e ceva director de spital la București și avea incontinență din cauza problemelor cu prostata. S-a făcut bine după șase luni cu plantele noastre (scai-vânăt, pufulița cu flori mici, scai măgăresc, turița-mare), pe urmă alte două luni a luat coada-șoricelului ca să încheie cura, și gata cu boala. Acum recomandă și el același lucru, mai pe furiș, așa, fiindcă protocolul lor nu-i dă voie. Dar în general totul depinde de cum e omul, individul: orice cură se face în funcție de vârstă, de greutate și de gravitatea bolii.

Și mai departe de atât, nici măcar doar de cifrele pe care le spune cineva nu depinde. Adică nu se poate să vină cineva și să spună că are 49 de ani, 50 de kilograme și să știe din capul locului ce și cât să ia și pentru câtă vreme. Ca să poți să tratezi ceva, mai întâi te uiți la fața omului, vezi dacă are buzele roșii, fața e limpede și cu destul roșu în piele, atunci înseamnă că sistemul imunitar e în funcțiune și că omul respectiv se repară repede. Cu cât e mai gălbejit, cu cât vezi că mai are o negreală pe ici, pe colo pe piele, atunci se complică lucrurile. Și atunci, cum să spun eu exact cât trebuie să ia toată lumea pentru boala cutare? E în funcție de prea multe lucruri. Și până la urmă depinde și de ce gândești, că eu sunt ceea ce

gândesc, până la urmă, și pot să-mi fac rău sau bine de unul singur cu ceea ce gândesc.

Ca să putem face un tratament, să ne vindecăm, e nevoie mai întâi de o curățenie în organism. Curățenia înseamnă rugăciune la Dumnezeu. „Doamne, am greșit! Îmi pare rău, s-ar putea să nu mai fac. Ajută-mă!" Și facem o curățenie în tranzitul intestinal, cu fructe de soc. Câte kilograme are omul – dacă are 100 de kilograme, 110 grame de fructe de soc. Le-ai consumat, s-a făcut curățenie în tranzitul intestinal. Socata o avem primăvara, și e bună, dar puterea cea mai mare pe care o are socul e în fruct, care face curățenie în tranzitul intestinal. Eu nu mă constip niciodată, și totuși, o dată pe an, vin acasă cu fructe de soc, Mihaela mi le pasează și prepară ceai. În ziua respectivă îmi fac socoteala să nu pot să plec, că nu poți să pleci de acasă după ce mănânci soc. Dacă ne-a dat Dumnezeu soc, n-ar trebui să mai fie nimeni constipat în lumea asta.

Următoarea curățenie e în burtică. Cea mai bună e tinctura de nucă neagră americană. Bei nouă zile, faci pauză 7, pe urmă iar nouă zile, așa faci curățenie generală. Se întâmplă astfel tot ce ține de detoxifiere, de bacteriile dăunătoare, fiindcă 70% din sistemul nostru imunitar este în intestine, iar atâta vreme cât digestia ta nu merge bine, n-ai cum să reziști la o boală și nici cum să te vindeci. De-asta e bine de două-trei ori pe an să îți faci detoxifierea intestinală, să elimini bacteriile rele, să elimini paraziții, dacă ai.

Nuca neagră o avem la noi în țară pentru că niște oameni cu oarece carte au adus nuci din America și le-au plantat aici. De exemplu, la București există la Muzeul Satului, la „Dimitrie Gusti". Acum vreo 20 de ani am discutat problema chiar acolo, pentru că unii nu cunoșteau soiul și măturau pur și simplu nucile de pe jos, neștiind că se pot folosi la ceva. Nu prea m-au ascultat ei, dar în Parcul Titan am găsit tot așa, de la un băiat deștept care plantase

și castan comestibil. Mergeam la evenimente pe acolo și adunam nucile. La mine în zonă, un boier care și-a iubit foarte mult nevasta i-a făcut pe vremuri un părculeț, cu o roată mare, cu bazin de apă, și a plantat și mulți arbori exotici, printre care și nuci negri. Ciorile și veveriţele au încercat să fure nuci, dar n-au putut să le spargă, și atunci le-au dat drumul pe jos, și așa s-a făcut că pe malul unui râu au crescut sute de nuci. O parte a pus boierul și restul au pus ciorile. Adun câteva mii de nuci pe an, din care se obține tinctura: cu ea e imposibil să mai rămână în burtică vreun parazit intestinal sau o bacterie care nu trebuie să se afle acolo.

Alte plante care scot bacteriile sunt varga-ciobanului și brânca-ursului. Poți să faci deparazitare și cu pelin, mai sunt și altele, usturoi, semințe de dovleac, dar e mai puternică nuca neagră. Bun, și pe urmă vrei să regenerezi un pic flora intestinală, să-ți protejezi intestinele, și atunci faci o cură cu nalbă-mare, ți-a refăcut flora intestinală și așa știi că ai făcut o treabă bună.

Dar avem nevoie și în sistemul nervos să facem curățenie. Și asta înseamnă roiniță, Melissa officinalis. Bem șapte zile ceai de roiniță, luăm pauză două zile, apoi din nou șapte zile. Se resetează tot sistemul nervos, și din a zecea zi începem să adăugăm și tincturile sau ce trebuie să luăm pentru tratamentul nostru. Poate să dureze și șase luni de băut ceai de roiniță, 1-2 căni, dar noi putem să intervenim din a zecea zi cu tratamentul. Deci cam asta curățță: rugăciune, curățenie în tranzit, în burtică, în sistemul nervos și abia pe urmă intervenim cu tratamentul.

# 13 Combinații simple de tratament

Am descris mai sus ciupercile care funcționează ca medicament, pe care le poate lua cine suferă de cancer, de cele mai grave boli. Dar cine le folosește trebuie să se uite și de unde a debutat boala, ce organ a atins. De exemplu, să zicem că e vorba de organele genitale feminine: atunci asociezi ciupercile cu năprasnicul. Facem infuzie de năprasnic și îl bem cu tinctură de ciuperci antitumorale. Dacă e la organele genitale masculine, folosim brânca-ursului. Dacă e la oase, atunci folosim tinctura de ciuperci antitumorale în ceai de varga-ciobanului. Și punem aceste tincturi în ceai ca să eliminăm alcoolul din tinctură.

Iar ca să putem începe un tratament, să ne vindecăm, să nu uităm că e nevoie mai întâi de o curățenie în organism, așa cum am spus: rugăciune la Dumnezeu, curățenie în tranzitul intestinal cu fructele de soc, curățenie în tot sistemul digestiv cu tinctura de nucă neagră și în sistemul nervos cu roiniță. Și așa putem să începem cu tratamentele noastre specifice, pentru organul sau sistemul pe care vrem să-l vindecăm.

Combinațiile trebuie să le avem în vedere și când ne gândim la diversele boli și avem impresia că pentru fiecare zonă din corp sau problemă medicală există câte o altă plantă și că e vorba de rețete foarte complicate,

imposibil de ținut minte. În realitate, una și aceeași plantă se poate folosi pentru multiple afecțiuni sau probleme ale unui organ, pentru că multe au proprietăți de reglare, adică dacă e ceva în exces în organism, planta reduce, iar dacă e prea puțin, ea stimulează.

De exemplu, dacă tot am vorbit de cancerele care pornesc de la organele genitale, aceleași plante se folosesc cam pentru toate problemele ce țin de organele respective. La femei, năprasnicul repară organele genitale feminine, ca să poată să facă copii – de asta se numește popular ciocul-berzei. Și se repară folosind ceaiuri: cam 80% năprasnic și 20% brânca-ursului. Brânca-ursului este utilă și pentru problemele legate de menopauză, bufeuri. Tot năprasnicul se folosește și pentru candidoza vaginală – se spală cu năprasnic fata. Iar dacă există și probleme la sâni, chisturi, gâlme, apelezi la cataplasme cu sânziană sau drăgaică. Pui cataplasmă cu sânziană și deasupra sutienul. Am avut așa un caz cu o femeie care avea o gâlmă cât un cartof: și-a pus sânziană și peste o lună nu mai avea nimic.

La bărbați e invers: trebuie să ia 80% brânca-ursului și 20% năprasnic, și așa s-a reparat și băiatul. Iar pentru că trăim în vremuri cam grele, bărbatul, ca să fie și el mai potent, mai activ, mai are nevoie de colții-babei, o plantă afrodiziacă – colții-babei care fac bine moșului – și de poroinic sau untul-vacii, care are ca denumire populară sculătoarea. Și așa le folosim pe amândouă, ca să iasă copilul bine.

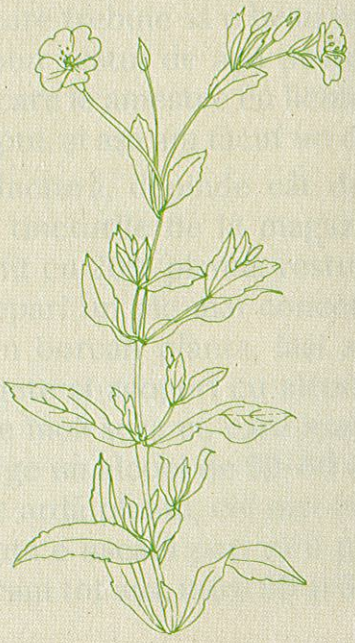
Și încă ceva important despre orice tratament: așa cum am spus înainte despre roiniță, întotdeauna trebuie să facem pauze. Când vorbim de o cură de șase luni, asta nu înseamnă că bem ceaiul sau tinctura șase luni nonstop, pentru că bând, bând, bând, la un moment dat organismul percepe ceaiul sau tinctura ca pe hrană, se obișnuiește cu el și nu-l mai folosește ca medicament. Și nu mai

are niciun efect. E bine să le și alternezi. Adică am băut ceva, schimbăm luna și luăm altceva. Mugurii de arin, de exemplu, care sunt extraordinar de buni pentru circulația cerebrală, se iau sub formă de cure de câte trei luni; tot așa în cure se iau și mugurii de alun, care îți regenerează celulele hepatice, celulele plămânului, ajută în circulația defectuoasă, la prevenirea varicelor, a hemoroizilor, ba se folosesc și comprese externe cu frunze de alun. Dar o tinctură, să zicem, se ia câte 2 ml de trei ori pe zi. Dacă le bei pe toate, și alun, și arin, ba poate adaug și tinctură de lichen, atunci reducem din doze și nu mai bem de trei ori pe zi, ci doar de trei ori.

Dacă boala e mai gravă, atunci normal că mărești un pic doza. Și mai trebuie să deducă și omul: dacă m-am simțit rău după un ceai sau o tinctură, înseamnă că am luat supradoză și reduc din ea. Pe de altă parte, trebuie să fii mereu informat ce fel de efecte negative poate să dea o plantă, pentru că în unele cazuri nu sunt reacții adverse pentru că ai consumat doze prea mari, ci pentru că începe să lucreze planta. Adică eu beau ceva pentru pancreas, pentru ficat, pentru colon și m-a apucat durerea: asta înseamnă că planta deja acționează și trebuie să ai răbdare, pentru că e ca la medicamente, adică după câteva zile sau săptămâni, efectele negative se reduc și dispar.

PARTEA A II-A
(Mihaela Onu)

# CÂTEVA REȚETE PENTRU CÂTEVA BOLI



# 1 Infuzie, decoct, tinctură, cataplasmă

Așadar, avem ierburile. Ce facem cu ele? Când prepari o infuzie, clocotește apa, apoi oprești focul, pui planta, o lași la infuzat 10 minute sau un sfert de oră, depinde de cum este ea: dacă e mai aspră, mai lemnoasă, o lași mai mult; dacă e mai fină, o lași mai puțin. Poți să o lași și 5 minute dacă e numai frunză sau numai petală de floare. Când sunt rădăcini lemnoase, să zicem, atunci trebuie să le dai mai întâi în 2-3 clocote și pe urmă le lași la infuzat. Dacă mâine vreau să fac o cană de decoct, las plantele de seara până dimineața, în jumătate din cantitatea de apă pe care trebuie să o beau mâine. Dimineața strecor planta, pun restul de apă peste plantă, o fierb 10 minute, după care le amestec cu lichidul în care a stat planta peste noapte, și așa am făcut un decoct.

Dacă faci tinctură, depinde cât de concentrată o vrei. În general, tincturile de la magazinele de plante, de la farmacii sunt cu 20% plantă, restul alcool. Când le faci acasă, le prepari un pic mai concentrate. Să zicem că ai pus într-un borcan planta, lași spațiu în borcan de două-trei degete și acoperi cu alcool. Dacă planta e verde, ea mai are încă seva ei, care mai diluează alcoolul, și atunci merge un alcool de 50-60 de grade, nu mai mult, ca să nu se ardă planta, cel mai frecvent de 50 de grade. Când planta e uscată poți să îi pui un alcool mai slab, dar merge cam tot așa, între 50 și 60 de grade. Sunt

plante pe care poți să le extragi și la 40 de grade în țuică, palincă. De exemplu, pentru ascită se face o tinctură cu 250 de grame de ceapă roșie cu un litru de țuică bună până-n 40 de grade și se lasă la macerat, cum se lasă toate tincturile, timp de 14 zile, apoi se strecoară și se iau două linguri de tinctură pe stomacul gol, ca să elimini lichidul din abdomen.

Dacă plantele sunt mai aspre, mai dure, dacă rădăcina a fost uscată, atunci trebuie să o lași un pic mai mult la macerat, pentru că nu se extrage altfel. Când ai de-a face însă cu ierburi verzi, atunci poți să folosești tinctura după 14 zile. Asta nu înseamnă că trebuie să o extragi imediat după 14 zile, poți s-o lași mai mult, doar să n-o uiți acolo un an întreg, fiindcă nu mai e așa de bună.

Când usuci plantele după ce le-ai cules, nu le lași o zi întreagă la soare, doar un pic ca să le pălească soarele, să înceapă să se usuce mai repede. Așa se menține bine seva lor, se mențin uleiurile volatile, substanțele lor benefice. Dacă ai cules planta și o duci direct la umbră, și dacă mai e și o vreme noroasă și umedă, care nu dă voie plantei să se usuce, atunci ea își pierde uleiurile volatile, nu mai e așa de bună. Și în afară de asta, trebuie s-o vadă soarele și să pună el ce trebuie în ele. Pe de altă parte, dacă le ții mult la soare, ele se fac maronii, adică își pierd culoarea, se coc, se usucă prea repede și prea tare. Și dacă aduni plante în cantități mai mari, nu le lăsa să zacă în saci de plastic, fără aer, pune-le rapid la uscat, pentru că, tot așa, multe se fac maronii, se înnegresc și nu mai sunt bune.

Există acum și cuptoare electrice de uscat plantele, numai că mai bine le agăți pe sfori la aer să le bată vântul, să le usuce aerul, decât să le bagi la uscat forțat. Le agăți în buchețele și le usuci așa la aer dacă sunt plante cu tulpini mai solide, mai lemnoase. Dacă tulpinile sunt mai fine, atunci nu le strângi în mănunchi,

fiindcă mucegăiesc. Mai bine le întinzi pe o masă, în strat subțire, să se usuce așa, și le întorci de pe o parte pe alta foarte des, ca să se usuce așa cum trebuie și să rămână și aerisite bine.

Mai sunt și sucurile stoarse direct din plantă, cum ar fi unul foarte cunoscut, sucul de frunze de rostopască, folosit de obicei pe piele pentru veruci, doar că unii pot să fie alergici sau să se aleagă cu roșeață și usturime, așa încât cine folosește trebuie să dea întâi puțin pe o porțiune mică de piele ca să vadă cum reacționează.

Pe urmă avem uleiurile și alifiile. Ulei înseamnă înmuierea plantei proaspete sau uscate într-un ulei (nu esențial, ci un ulei vegetal suport, cum ar fi de măsline presat la rece), apoi lași sticla respectivă câteva săptămâni, strecori și folosești, tot extern, pe piele. Iar alifie înseamnă extragerea în ulei a substanțelor din frunze, pe baie de apă, după care le amesteci cu ceară de albine, ca să se întărească și să se conserve.

Apoi mai sunt și cataplasmele, pentru articulații, inflamații, pentru ochi. În ziua de azi nu prea se mai știe cum se fac cataplasmele, fiindcă oamenii își cumpără unguentele de la farmacie. Usuci planta, o pisezi, o faci pulbere, o umezești cu câteva picături de apă caldă, o faci un fel de terci, îl întinzi pe un pansament și pui acolo unde ai problema.

# 2 E O ARTĂ SĂ ȘTII SĂ CONSUMI

Întotdeauna, sau cel puțin de obicei, când încerci prima dată o plantă ca tratament pornești de la doza minimă care nu-ți poate face rău. Să zicem la susan, dar și la alte plante care se consumă ca atare, doza minimă e ce apucăm cu trei degete. Dacă vorbim de ciuperci, atunci doza minimă e cât unghia de la degetul mare.

Am avut o clientă care a sunat să se plângă că a ajuns la spital cu alergie după ciuperci, și am întrebat-o cât a băut. A răspuns că 25 de mililitri dimineață și 25 la prânz. Dar 25 de mililitri însemnau doza pe zece zile! Nu se depășesc 2-2,5 mililitri la o singură doză, pentru că unele ciuperci sunt energizante, și dacă ai luat supradoză de reishi îți crește tensiunea. Sau Phellinus, care e foarte puternică, omoară celulele canceroase – nu încerci să omori totul dintr-odată, nu iei supradoză, pentru că poți să te intoxici. Uneori, degeaba explic, degeaba vorbesc, le scriu de 10 ori și oamenii tot nu înțeleg.

La fel, nu facem abuz nici de ceai, nici de tinctură. Mai ales când e vorba de tincturi, pentru că ele sunt mai concentrate decît ceaiul, din moment ce alcoolul extrage totul din plantă. În momentul în care limba ta zice: „Hei, ce bun e ceaiul ăsta", atunci poți să bei. Când devine nefiresc de amărui, deși nu era o plantă care să fie de obicei amară, atunci nu-ți mai place, e sistemul imunitar care

reacționează și te anunță că nu e cazul să mai consumi. Să presupunem că avem o cană cu motorină, dar noi nu știm că e motorină, fiindcă avem anosmie și nu-i simțim mirosul. Când pleci cu cana către gură, la un moment dat pleacă informații spre creier: nu ai voie, nu pune pe buză, nu pune pe limbă. Dacă totuși faci asta, atunci e ca și cum omușorul se răsucește în gât și vomiți. Asta e în noi. Și dacă nu ne ascultăm pe noi și bem ceva care nu ne place, normal că ne face rău. Așadar, în sistemul imunitar avem informațiile, numai că trebuie să fim cuminți și să nu insistăm în momentul în care corpul refuză. Cum să iei ceva care îți trezește greață?

Contează și momentul în care consumi un ceai, o tinctură: cel mai bine trebuie să le bei între mese, când ai digerat deja sau mult înainte de o masă, și nu asociate cu mâncarea, pentru că nu are timp organismul să le asimileze. Și bineînțeles, depinde și de problemele pe care le ai, dacă asociezi sau nu plantele cu medicamente. De exemplu, vâscul subțiază sângele. Dacă iei și anticoagulante, și medicamente ca să scazi tensiunea, iar pe urmă adaugi și vâsc, riști să faci o hemoragie internă. La diabet, iarăși trebuie să fii atent, fiindcă scade și glicemia. Trebuie să fii atent dacă faci injecții cu insulină sau iei pastile pentru diabet. Ori micșorezi doza de insulină, ori micșorezi doza de pastile.

Și tot aici trebuie spus despre stimularea sistemului imunitar. Unii susțin că ar trebui să bem ceaiuri, să consumăm plante pentru imunitate și să le luăm preventiv. Nu e adevărat. Cel puțin, dacă folosim ciuperci antitumorale, să le consumăm numai pe cele care sunt și hrană. Să reamintim, e vorba de reishi, de chaga și de Trametes versicolor. Nici pentru sănătatea prostatei nu se ia nimic preventiv. Sistemul imunitar beneficiază doar de anumite cure care se fac preventiv în sezonul rece contra răcelilor și a virozelor, cum ar fi cu polen de muguri de pin.

Concret, mugurii de pin, care sunt foarte buni, benefici pentru plămâni și pentru respirație, pentru răceală, pentru tuse, au niște granule pe ei, niște bobițe. Pe măsură ce crește mugurelul, începe să-și reverse polenul și să se scuture polenul din granule. Și atunci, până nu sunt trecuți, culegi mugurii, îi pui la uscat, iar după ce se usucă, îi cernem și cade polenul de pe ei. Polenul e pentru a întări sistemul imunitar. E foarte bun amestecat cu miere, se pune o lingură de polen la un borcan de 800 de grame de miere și iei câte o lingură în fiecare dimineață pe stomacul gol. Copiii iau mai puțin, dar un adult ia câte o lingură de polen cu miere.

Și dacă discutăm de doze, de recomandări, putem să luăm un caz recent, așa ca mostră. A venit la noi un cuplu: el avea durere de oase, pete pe plămâni, constipație, ea avea retenție de apă, ca și el, de altfel. Pe moment nu aveam ciuperci, așa că le-am spus să ia plămânărică, licheni și muguri de pin, care curăță foarte bine sistemul respirator, au o acțiune foarte vastă, de la sinuzită și tuse uscată până la curățarea plămânilor, astm, digestie, dureri de oase. Tot din familia pinului face parte ienupărul, și tuia tot acolo se duce, au tot o gamă largă de acțiune.

Eu am probat pe mine mugurii de pin când am avut Covid. Două zile am băut sirop de conuri de pin, pentru că sunt mai puternice decât cele de brad, și țepele de pin sunt extraordinar de bune. La fel, și lichenii acționează la nivelul plămânilor, combat până și tuberculoza, detoxifică ficatul, dacă ai un ficat gras, și acționează și pe pancreas. Puține plante au o asemenea gamă. Și în fine, plămânărica, o plantă pentru plămâni, cum îi arată și numele.

Bun, și cum se iau? Sub formă de infuzie sau tinctură, depinzând de cât e de gravă afecțiunea. De obicei se beau 3 căni de ceai pe zi. Dacă nu e așa gravitate

mare, poți să bei 2 căni. Și folosești plantele combinat, nu o linguriță dintr-o combinație de mai multe plante la o cană de apă, fiindcă asta e apă de ploaie, după părerea mea. Pentru că așa nu apuc mare lucru din plămânărică, din pin, din lichen, splinuță sau ce plantă mai adaug eu acolo și le amestec pe toate. După mine, o lingură e doza rezonabilă.

Sunt și cure cu care ai nevoie să rezolvi o problemă mai gravă, de exemplu să se regenereze mielina, învelișul măduvei spinării, care poate să fie afectat de procesele de inflamație care rezultă din consumul de alimente procesate, consumul de alcool sau unele substanțe inflamatoare pentru anumite persoane, cum ar fi glutenul. În asemenea cazuri nu mai combini plantele, ci le bei separat, și trebuie să bei în total pe zi mult lichid, doi litri pe zi sau mai mult.

# 3 Răceli, boli respiratorii și alergii

Despre ienupăr trebuie să știm că face niște fructe care la un moment dat se coc și se înnegresc: când le culegi așa, ele sunt bune pentru răceli, sinuzite, tuse, pentru plămâni, corzile vocale. Dacă ai o tuse care nu te lasă în pace, de te împiedică și să vorbești, o răgușeală, o amigdalită, atunci iei câteva bobițe de ienupăr și le mesteci foarte încet, aproape le lași să se topească în gură și doar le mai zdrobești un pic cu dinții, ca să-și lase toată substanța, și abia apoi le înghiți. Și așa se termină sinuzita, sau ce problemă ai.

Poți să mesteci boabe de ienupăr ore în șir, pentru uleiul din ele. Ienupărul e bun și pentru sinuzită, dar și pentru astm. Curăță și plămânii. Cum face asta? Prin uleiul volatil din bobițe. Dacă îl faci ceai, infuzie, îl bei, îl folosești pentru eliminarea pietrelor la rinichi. Dar ca să ai beneficii pentru sinuzită, pentru trahee, pentru plămâni, respirație, atunci trebuie să-l mesteci, pentru că prin mestecare, uleiul volatil se duce și la sinuzită, se duce și la creier, se duce și la plămâni, are timp organismul să-l absoarbă. Dacă l-ai făcut infuzie, nu se mai duce la sinuzită, se pierde și o parte din uleiul volatil din el. Din orice plantă, prin infuzare, prin fierbere se mai pierde câte ceva.

Apoi avem lichenul, o plantă care seamănă cu plămânul. Adică Dumnezeu ne-a lăsat un mesaj în ele. Lichenul

chiar seamănă cu alveolele plămânului și vindecă multe boli respiratorii, se folosește inclusiv în tuberculoză. Mană cerească atunci când ai probleme cu laringita, dacă tușești. Dar nu numai în boli respiratorii – că ai pancreatită, că ai steatoză, ciroză, hepatită, ai probleme cu digestia, ai o infecție digestivă, infecții la prostată ori la vezică, aria lui cuprinde cam totul. Elimină metale grele, combate și bacteria Helicobacter pylori. Doar că trebuie să bei sănătos, 2-3 căni de ceai pe zi, o lună întreagă, nu doar din când în când dacă îți aduci aminte. Mai faci o pauză de zece zile, iar bei o lună, iar pauză, iar o lună și pe urmă pauză două luni, după care putem să reluăm cura.

Cel mai puternic lichen e lichenul de piatră, dar cel mai îngăduitor cu noi, când îl consumăm, e lichenul de prun. Nici nu trebuie să-l fierbi neapărat. Îți faci un săculeț și când și când îl lovești, iar așa iese din el un praf pe care îl inhalezi, îți intră pe nas. E bun și lichenul de piatră, pentru boli foarte grave și agresive. Dar lichenul de prun e mai îngăduitor, așa. Pentru plămâni și afecțiuni respiratorii mai sunt și alte plante – oregano sălbatic, antiviral, apoi pedicuța, care e utilă și pentru tuberculoză și curăță plămânii. Nu mai spun de plantele care sunt foarte comune, cum e plămânărica. Dar de lichenul de prun nu știe încă toată lumea. El nu crește decât în locuri unde aerul e curat, nepoluat sau mai puțin poluat. Dacă aerul e poluat, nu se mai face acolo lichen.

Și tot aici aș mai spune despre unele dureri de cap care vin de la răceli și sinuzite, sau uneori apar după ce omul doarme profund, și la țară se spune că i s-a clefetit o venă, s-a amestecat ceva acolo și se alege cu dureri de cap. Atunci folosești ulei de brânca-ursului. Îl pui pe ceafă și pe urmă începi să-ți faci masaj acolo cu un fular moale, până ce găsești unde e zona dureroasă, și simți o bucurie când te masezi acolo. Nu insiști foarte mult, o iei de la capăt, iar îți faci masaj până ce pătrunde uleiul în zonele care duc la creier și nu-ți mai dau dureri în cap.

Uleiul de brânca-ursului se prepară din semințe: 80% semințe și de restul pui ulei, dar nu iei ulei obișnuit din comerț, fiindcă e hoție. Folosești ulei natural, de nucă, de altceva, dar eventual să-l presezi tot tu, pentru că nimeni nu-ți dă ulei curat. Și să fie neapărat presat la rece.

Tot de la răceli și sinuzite se întâmplă ca unii să aibă amețeli, au impresia că se învârte totul cu ei, sau vertijul vine tot de la o postură proastă în timpul somnului, de la o suceală. Și atunci folosim din nou masajul la ceafă de care am vorbit, plus nuci încolțite și ienupăr, tot așa, mestecate îndelung. Mesteci patru nuci încolțite pe zi, doar pentru ulei, nu te apuci să le mănânci, fiindcă nu ai nevoie de uleiul lor în burtă, ci în cap, să intre pe sub limbă și să ajungă la creier.

Și dacă tot suntem la capitolul despre sistemul respirator, să vorbim un pic și despre strănut. Trăitul la bloc duce la alergii. Pentru că una e să trăiești prin iarbă și să te joci cu nisipul, cu animalele, și alta e să trăiești la beton și sticlă undeva, ferit de natură. Cea mai alergenică și invazivă plantă de pe pământ se numește ambrozie. Numai că ambrozia se zice că e hrana zeilor. Și atunci când avem alergii, cineva care nu e alergic culege polenul de ambrozie. Nu e greu de cules. Culegi polenul, pui 80% polen în amestec, iar de restul o vodcă, ceva, o băutură alcoolică de până în 30 de grade, nu mai mult. Și cine are reacții alergice ia șapte zile cu linguriță din tinctura asta, apoi ia pauză șapte zile și din nou mai ia șapte zile. Și ginerele meu făcea reacții alergice, iar acum nu mai face. Este însă o problemă cu ambrozia, pentru că la noi în țară ți se dă amendă dacă o ai. În schimb, cei din Ungaria o strâng și o fac medicament pentru alergii. Așa că luați din Ungaria sau culegeți plante de aici, dacă mai găsiți pe undeva.

# 4 Leacuri pentru inimă și circulație

Sunt multe plante pentru inimă, dar mai puternic decât păducelul nu e nimic pe lumea asta. E o plantă care știe totul, știe tot ce trebuie să facă unde ajunge.

Cine are probleme cu colesterolul știe că trebuie să-și repare vasele de sânge îngroșate, să-și subțieze sângele. Mai e o jumară, mai sunt cafele, sunt tot felul de lucruri pe care trebuie să le curățăm din sânge. Pentru asta este fructul de păducel. Dacă e copt, poți să-l mănânci ca atare, cam câte o mână de fructe pe zi. Când s-au uscat, le fierbi maximum 3-4 minute, le lași la infuzat, bei ceaiul, dar mănânci și fructul din cană, ca să profiți cât poți mai mult de tot ce îți oferă păducelul. Iar efectul din ceai și fruct este întotdeauna în funcție de ceea ce ai tu nevoie să-ți facă. Dacă sângele e prea gros, fructul de păducel îl subțiază; dacă e prea subțire, îl îngroașă. Și așa se repară și colesterolul.

Numai că trebuie să repari și bătaia inimii, acum că ai subțiat sângele. Pentru inimă ai florile de păducel, sau gherghinele, care se culeg primăvara și fac minuni, repară tensiunea: dacă e mică, o fac mare; dacă e mare, o fac mică, iar dacă e fluctuantă, o repară. Aici trebuie să știm că întotdeauna, cu cât o plantă e mai fină, cu atât se evită fierberea ei, în general – doar când ceva are sâmbure, atunci se fierbe câteva minute și apoi se lasă la

infuzat, ca să iasă substanțele din sâmbure. Floarea de păducel nu se fierbe, pentru că e fină, doar se infuzează și se bea infuzia.

Nici n-ar mai trebui să spun asta, dar cine are colesterolul mărit, probleme cardiovasculare, nu poate să se gândească nici în glumă că dacă se tratează cu păducel poate să-și continue regimul alimentar dinainte. Unii chiar se raportează greșit la „tradiții" și tot aduc argumentul că înainte se mânca untură la țară, slănină și așa mai departe. Numai că înainte mâncarea era mult mai curată. Și zahărul era mai curat, nu aveam atâția aditivi, inclusiv în sare nu erau multe adaosuri. Așa încât, dacă știm deja că totul e plin de toxine, măcar să nu mai luăm și din carne, că nu se întâmplă nimic dacă rărim carnea la de trei ori pe lună, nu murim. Așa cum nu mureau străbunii noștri, care mâncau mămăligă cu ceapă sau cu usturoi, iar când mâncau un pic de slănină sau untură nu le făceau rău, pentru că erau curate, și nu mâncau toată ziua, nu ajungeau să facă excese.

Înainte, oamenii reușeau să asigure din plante aproape tot ce avea nevoie organismul, mai ales primăvara, când avea nevoie de ștevie, urzici, varză. Se gătea pe fugă, că nu era timp, și nu ținea mâncarea de pe o zi pe alta: o ciorbă de ștevie, niște urzici, o varză călită cu bulion, fiartă la repezeală și uneori rămasă aproape crudă, sau cum e la modă acum, „al dente". Nu exista ideea asta, că trebuie să mănânc și eu multă carne așa cum face vecinul, ca să nu se spună că sunt sărac dacă nu fac grătare mereu și nu miroase mereu din bucătăria mea a carne gătită.

Tot la capitolul inimă și circulație trebuie să vorbim și despre cei care vin și cer să ia ceva pentru recuperarea după un accident vascular cerebral (AVC), eventual cu semipareză. Ei pot să facă o cură cu vâsc, dar asta înseamnă că o perioadă ar trebui să aibă curajul să

renunțe la anticoagulante. Vâscul elimină efectele negative după AVC și totodată le previne următorul accident vascular, pentru că se știe că un om care a făcut un accident vascular e în pericol să facă și altele în timp. Le menține deci sănătatea vaselor de sânge, menține elasticitatea lor, previne apariția cheagurilor de sânge.

Extern trebuie să-și facă masaj cu tinctură de traista-ciobanului. Desigur că e vorba de o perioadă mai lungă, adică nu poți să te dai de două ori și să te faci bine. Își fac masaj pe părțile afectate, iar în timp așa își revin. Traista-ciobanului e bună sub formă de compresă, și tot așa se folosește și pentru hernie inghinală sau probleme de rinichi, plus că scade tensiunea când are cineva tensiune mare. La masaj se folosește tinctura de traista-ciobanului – comprese cu tinctură diluată. Planta este însă și de uz intern, așa că se poate bea și ceai pentru recuperarea după un AVC.

# 5 STOMAC, DIGESTIE ȘI INTESTINE

La problemele cu stomacul, după ce faci curățenia internă, detoxifierea, intervii cu tinctură de nalbă-mare, pentru refacerea florei intestinale. Nu strică să bei și ceai de nalbă din când în când, ca să-ți menții la parametrii normali mucoasa intestinală, stomacală, să previi apariția ulcerului, a gastritei. Folosești planta la începutul verii, când au dat frunzulițele și au suc în ele, sau din toamnă, când beneficiile de la nalbă se adună în rădăcină. Aceeași plantă e bună și pentru ficat, pe care îl repară în combinație cu ciuperci: chaga, reishi, Trametes versicolor. Și legat de ficat e pancreasul – ceea ce repară ficatul de obicei repară și pancreasul.

Pentru colon și intestine aș adăuga și susanul – cel mai ușor e să îți iei un kilogram de sămânță de susan și să mănânci câte o lingură pe zi, și atunci în tractul intestinal rămâne așa ca o bucurie, ca un fel de unt plăcut. O lingură de sămânță de susan, pe care fiecare o consumă cum simte că o poate asimila mai bine – semințele așa cum sunt, fierte, zdrobite, fiecare după cum intră în simbioză cu planta respectivă. Tot susanul se folosește și în hemoroizi, pentru că susține tranzitul intestinal normal.

Pentru polipii intestinali se folosesc tincturile de ciuperci, care sunt în principiu bune la orice, și obligeană. Din rădăcina de obligeană faci macerat la rece, pui

o linguriță de plantă la o cană de apă, lași până dimineață, încălzești ușor la bain-marie, după care strecori, rontăi planta, o mesteci bine, dar nu o înghiți, iar lichidul îl bei, câte o înghițitură înainte de masă și una după masă, de trei ori pe zi. A doua zi îl încălzești iarăși, bei la fel, și tot așa o lună de zile. În paralel bei ceai de gălbenele, coada-șoricelului, la care poți să adaugi și sânziană.

Pentru steatoza hepatică, atunci când ai ficatul umflat, ba chiar și pentru hepatită sau ciroză, folosim pedicuța. Facem infuzie de pedicuță, nu fierbem apa, oprim focul și nu lăsăm la infuzat mai mult de 3 minute, pentru că altfel devine toxică și ne face rău. Punem o linguriță de plantă, dar depinde și de organism. Se poate și o linguriță și jumătate, să zicem, dar nu doză mai mare, că nu e bine. Nu depășim 2 căni pe zi, una dimineața, una seara, iar o cură nu depășește o lună, după care facem o pauză de zece zile și pe urmă se mai poate face o cură.

Pedicuța nu e singura care are nevoie de preparare specială ca să nu ne intoxicăm. Pe lângă fructele și legumele care se consumă crude, sau legumele fierte cât mai puțin, mai sunt și altele care trebuie neapărat congelate, nu doar fiindcă așa se păstrează mai multă vreme, ci și ca să scapi de unele substanțe toxice ale lor. Am menționat susanul pentru hemoroizi. Dar planta specifică pentru hemoroizi este porumbarul. Fructele lui, porumbele, fac minuni pentru cine suferă de așa ceva. Au proprietăți de întărire a sistemului imunitar, comparabile cu cătina, și în plus sunt bune și pentru copiii care au o problemă cu dezvoltarea mentală întârziată. Numai că porumbele nu trebuie folosite înainte de a da bruma sau înghețul: se culeg dacă dă înghețul peste ele. În cazul în care le-ai cules înainte, le pui la congelator și le folosești abia după ce le-ai congelat, pentru că au o substanță toxică în bobițe care se distruge prin îngheț.

Și atunci poți să le folosești cum vrei, sub formă de ceai, poți să le faci gem, dulceață, să le faci tinctură. Sunt bune și pentru diaree, enterită, enterocolite, pentru ficat. Și poți să folosești de la porumbar și florile, și mugurii, și frunzele. Doar că nu le culege lumea, pentru că nu știe de ele, sau poate se sperie de atâția țepi cât are planta. Altminteri, cresc peste tot, doar ai grijă să le iei dintr-un loc mai curat, nu de pe marginea drumului.

Tot pentru ficat este păpădia, care conține substanțe capabile să protejeze celulele ficatului și cu efect tonic pentru ficat, splină și bilă. Ea elimină acidul uric din organism, ajută la detoxifierea ficatului și în steatoză, pentru că menține un flux normal al bilei, ceea ce este de folos pentru funcționarea întregului sistem digestiv. În plus, ceaiul de păpădie stimulează producția de insulină din pancreas și menține scăzută glicemia, ceea ce înseamnă că este utilă pentru combaterea diabetului. Are și efect diuretic și laxativ, sprijinind organismul să elimine toxinele. Bei zilnic un ceai cu 2 linguriță de plantă, rădăcini și frunze. Și poți să consumi și salate de păpădie, cu condiția să culegi frunzele de dimineață, înainte să se deschidă floarea, ca să nu se facă amare.

# 6 Obezitatea și celelalte boli moderne

De exemplu, vine un client și se plânge că are obezitate de care nu poate să scape. Asta înseamnă că e sedentar, că nu face mișcare, și trebuie să rezolve asta. Nu se poate să iei ceva care să te ajute la obezitate fără să faci și mișcare, sport, și fără să mănânci mai puțin – nu ai cum. Sunt plante depurative, detoxifiante, laxative, foarte bune pentru slăbit. Tinctura de fructe de soc, să zicem, cu efect laxativ. Dar asta nu înseamnă că tu doar stai pe loc, bei tinctură și mănânci. Așa doar reușești să-ți umfli burta, să-ți mărești stomacul. Ideea e să mănânci fără să te scoli sătul de la masă. Sau să mănânci puțin și des.

Și ce mănânci? Cu fast-food, pizza, burgeri și altele pline de hormoni și aditivi, poți să iei orice-ai lua, pentru că tot sunt hormonii care îți cer mereu mâncare. Deci trebuie să-ți schimbi regimul și să iei ceva care să îți taie și ceva care să-ți taie pofta de mâncare, de exemplu Ganoderma – reishi. Pentru început, la câte unii poate să dea senzație de foame, pentru că ciuperca este energizantă. Cu ea nu mai ai atâta nevoie de somn, nu mai obosești, nu te mai dor picioarele. Depinde și de organism: dacă organismul tău e obosit și are nevoie de odihnă, atunci n-ai cum să te odihnești cu reishi, și nu încerci s-o folosești pe post de energizant. Dar pentru un om obez este utilă, pentru că ea reglează greutatea corporală.

Dacă la analize i-au ieșit omului că are colesterol mărit, ateroscleroză, vasele de sânge blocate, trebuie să-și curețe organismul, să-și curețe sângele. Iar aici depinde de individ: pentru unii e suficient să bea fructe de păducel și și-au rezolvat problema, altcineva face cură cu vâsc. Multă lume se ferește de vâsc, dar nu e cazul. Ajung doar 2-3 cure făcute de 2-3 ori pe an. Detoxifierea intestinală, de care am mai vorbit, și curele cu vâsc sunt utile nu doar pentru cei cu colesterolul mărit, ci și pentru cei cu alte boli asociate obezității: diabetul de tip 2 și hipertensiunea arterială. Da, în caz că e cineva hipotensiv, atunci sunt și niște riscuri: dacă vede că începe să aibă probleme, atunci întrerupe cura cu vâsc și bea păducel, care îi reglează tensiunea. Păducelul are și alte foloase: previne apariția accidentelor vasculare, aduce pancreasul la funcția normală, ajută și în bolile psihice care încep cu deficiențe de circulație cerebrală.

Insist însă, și o să tot insist, cât de important este regimul alimentar, ceea ce mănânci. Am văzut asta nu numai pentru oameni obezi sau doar grăsuți care trebuie să se obișnuiască să mănânce mai sănătos, ci și în cazul multor boli grave, inclusiv în cancere – și să nu uităm că uneori tumorile apar și pe fondul unor abuzuri alimentare sau de alcool asociate cu stresul, munca în exces și același regim de viață care produce și obezitatea sau diabetul. Am văzut că în cancere, dacă ai făcut detoxifiere și ai luat ciuperci, degeaba omori tumoarea, dacă pe de altă parte îi tot dai de mâncare așa cum făceai înainte – fast-food, zahăr, carne, prăjeli, hormoni. Iar dacă ți-ai schimbat regimul, nu e suficient ca o lună să mănânci sănătos și pe urmă să începi cu câte o prăjitură sau o friptură, pentru că organismul ține minte, nu se poate dezobișnui așa de repede. Tot la fel ține minte și celula tumorală care n-a ajuns să moară, ci e doar în letargie, și cum primește din nou hrana ei preferată, se înviorează.

# 7 UN MENIU COMPLET PENTRU DIABETICI

Am văzut că în România avem toate plantele medicinale de care e nevoie, nu există boală care să nu poată fi tratată cu ceva care crește la noi. Este însă o singură lipsă: chimenul negru. Acum a început să scrie pe pliculețe în comerț: negrilică – chimen negru. Dar negrilica e o bobiță rotundă, pe când chimenul e ca o bărcuță și se aduce doar din Orient, nu îl avem noi. Ei bine, chimenul negru face minuni în diabet.

Cum faci? Întâi iei o doză de atac de șapte zile. Bei o săptămână câte o lingură de chimen negru la o cană de apă, fierbi 5-6 minute, lași la infuzat 10 minute, îl bei cu înghițituri mici, și în a șaptea zi, cât ai atunci glicemia, aceea e glicemia ta. Deci în principiu, la o cană de 250 de mililitri de apă, o lingură de chimen. Dar dacă vezi că tu ești bolnav mai grav și n-are efect, atunci îți mărești doza; dacă vezi că a fost prea mult, atunci o micșorezi. Ești atent ce-ți prieste ție personal – fiindcă tu ești doctorul tău, nu o carte cu rețete și doze fixe.

Mai apoi, îți mai faci câte o cană, când și când, mai bei în continuare, dar mai întâi iei doza asta de atac. Deci important e ce vezi după o săptămână de cură cu chimen negru, pentru că diabetul nu e pentru toată lumea la fel, ci e în funcție de vârstă, greutate și gravitatea bolii.

Dar chimenul negru constipă, așa că trebuie să mănânci și trei cepe pe zi. Și nu doar cât iei chimen, ci toată viața să nu-ți lipsească ceapa zilnic. Un diabetic poate mânca ceapa goală, ca pe măr, pentru că sistemul lui imunitar vrea: „Dă-mi, că uite ce bun e, mă repar." Cine nu are diabet simte altfel gustul cepei, uneori chiar o suportă doar gătită, dar diabeticul iubește ceapa, oricum ar fi, și crudă, și gătită.

Există o diferență între diabetul de tip 1 și de tip 2, pentru că la diabetul de tip 2 nu se face mereu insulină, adică trebuie să-l țină sub control cu tot felul de medicamente, dar poate să și-l vindece, și anume cu o cură cu vâsc. Vâscul reglează cel mai bine glicemia, pentru că detoxifică bine pancreasul, îl aduce pe calea cea bună. Dar asta dacă are curajul să renunțe la medicație – nu dintr-odată, dar să aibă curajul să reducă din medicație treptat, treptat, până când o elimină, folosind în paralel ceaiuri de plante – chimen negru, teci de fasole verde pe care le usucă și face ceai, rădăcină de pir, chaga, Trametes versicolor, care lucrează toate pe glicemie.

Luate așa pe perioade mai lungi, au efecte vizibile, dar neapărat cu o dietă potrivită, pentru că degeaba scazi pe de o parte glicemia, dacă pe de altă parte o crești cu ce mănânci. Deci nu mai mănânci zahăr rafinat, nu mai bei alcool, în loc de cărnuri grase doar puțină carne de pasăre, pentru că altfel glicemia nu scade. Înainte n-aveau atâția diabet, cancer, doar îi mai dureau oasele. Când venea primăvara, mâncau o groază de urzici și trăiau mai bine. Acum, toate cele ne dor, că nu mai mâncăm urzică. Consumi o dată pe primăvară, dacă se întâmplă și atunci, și n-am văzut să-și mai facă cineva infuzie. Bătrânii noștri, când venea primăvara, aveau mereu oala pe foc și beau zeama de urzică sau leurdă, pentru curățarea sângelui, luau și usturoi amestecat cu urzici. Sunt bune ca medicamente.

Cum se face cura cu vâsc? De la vâsc se folosesc rămurica tânără și frunzele (fructele, bobițele de vâsc sunt toxice și se folosesc numai pentru uz extern, ca remedii pentru dureri de oase). Se folosesc în cantitate mică, o singură linguriță de plantă la o cană de apă, și nu se prepară prin fierbere, ci se face macerat la rece (se pune planta într-o cană cu apă plată rece și se lasă 8-12 ore la temperatura camerei). Cura durează 6 săptămâni cu 3 căni pe zi, apoi 3 săptămâni cu 2 căni pe zi și ultima săptămână o cană. Se socotesc 2-3 cure pe an, și în funcție de asta faci pauzele, după care faci altă cură. Și iarăși altă cură. Cu o floare nu se face primăvară, n-ai cum să te vindeci cu o singură cură.

# 8 Tiroida și problemele ei

Sânziana, drăgaica galbenă, e o plantă bună peste tot pe unde trece – pentru tiroidă, digestie, ficat. Poți s-o iei și pentru hipertiroidie, și pentru hipotiroidie, fiindcă ea acționează ca reglator. O bei în infuzie sau consumi câte o linguriță de pulbere. Poți să mănânci chiar o lingură când o prinzi în sezonul ei, în perioada ei de înflorire, vara, deși o găsești până toamna târziu. Îi aduni polenul, pulberea și iei dimineața, pe stomacul gol, și e ca o mană cerească. Dacă nu ai polen, o folosești și ca infuzie, și atunci are un efect mai lent, sau ca tinctură, pentru un efect mai rapid.

Se poate utiliza și tinctura de nucă verde, însă numai pentru hipotiroidie, nu și pentru hipertiroidie, pentru că are în conținut foarte mult iod, care e contraindicat. Pentru cine ia medicamente de tiroidă însă, tinctura trebuie fie evitată, fie consumată doar la distanță de câteva ore, pentru că le scade efectul.

Dintre ciuperci, pentru tiroidă apelăm la coada-de-curcan, Trametes versicolor, care se poate consuma și ca hrană, fără o doză anume. Poți să mănânci din Trametes și 20 de grame pe zi, e în regulă, nu-ți dă efecte negative. O mesteci încet, îndelung, și după ce o înghiți, ea trece pe lângă glanda tiroidă și plămâni și repară peste tot pe unde trece. Coada-de-curcan e cea mai benefică și

pentru hipo-, și pentru hiper- și pentru Hashimoto. Adică e o plantă care le poate regla pe toate.

A venit un cuplu de clienți, ea avea noduli la tiroidă, și i-am dat să ia tinctură de Trametes versicolor. I-am spus să ia câte un mililitru dimineața și încă unul la prânz, să bea ceai de sânziene și gălbenele și să facă și gargară adânc în gât, iar cu plăntuțele să-și pună cataplasme pe gât, să nu le arunce, fiindcă ele se folosesc și intern, și extern, adică împușcă doi iepuri dintr-un foc, pentru că așa ajută la retragerea nodulilor. Tot la retragerea nodulilor poate să folosească și coada-calului. Pusă în strecurătoare pe baie de abur încălzită și pusă cataplasma la gât sau unde e nodulul.

Mai am pe cineva în Germania căreia i-au zis că are boala autoimună Hashimoto. Timp de cinci ani a luat pastile pentru tiroidă. I-am trimis acolo tinctură de coadă-de-curcan, și după mai multe luni de când a băut, i-au scăzut anticorpii de boală autoimună. S-a dus la doctor și acela a întrebat-o ce a luat, pentru că abia acum, cu tratamentul nostru, a reușit să obțină scăderea anticorpilor. Eu i-am dat doza minimă, să vedem ce se întâmplă, și tot a avut efect. Doza minimă însemna 1 ml dimineața și 1 ml la prânz, doar de două ori pe zi, când putea să ia. Aș fi putut să-i dau 2 ml, dar am preferat doza minimă, și deja e foarte bine, mă sună mereu, vorbesc cu ea. Da, e o boală autoimună, adică nu se vindecă, dar poți s-o reglezi.

# 9 Menopauza și nu numai

La fel cum e coada-de-curcan, capabilă să regleze funcționarea tiroidei indiferent care ar fi suferința, avem brânca-ursului, ginsengul românesc, care și seamănă la rădăcină cu ginsengul. E puternică și reglează toate glandele, nu numai tiroida. Are doar câteva contraindicații: nu poate să o consume un bărbat care are boli de prostată sau o femeie cu fibrom uterin, dar în rest se poate folosi pentru reglarea secreției glandulare, hormonale din tot organismul.

Am avut o clientă care mi-a spus: „Am băut ceai de brânca-ursului o lună, dar n-a avut efect." Ca să ai însă un efect maxim, îmbunătățit, atunci bei ceaiul de brânca-ursului și pui în el și tinctură, ca să-i accentueze efectul. Nu se bea în timpul ciclului menstrual, dar între cicluri se poate bea. Dacă ești la menopauză, îți elimină efectele negative, pentru că îmbunătățește secreția hormonală, și atunci nu-ți mai apar osteoporoza și alte probleme, previne apariția lor. Doar că nu merge să zici „am băut acum niște ceai, mai beau peste zece luni sau zece ani". Trebuie să te ții de ea, dacă vrei să aibă efect. Dacă nu te ții, atunci iei pastile. Iar pentru osteoporoza din menopauză e utilă o cură cu tinctură de varga-ciobanului, așa cum o să vorbim ceva mai încolo când ne referim la sănătatea oaselor.

Cine are bufeuri sau alte manifestări neplăcute ale menopauzei, bea două căni de ceai de brânca-ursului pe zi, dimineața și seara, își pune în ele câte o lingură de tinctură de brânca-ursului și ține cura timp de o lună. Face pauză, iar pe urmă reia până când vede că s-a îmbunătățit problema de care suferă. Poate să dureze și șase luni o cură, iar asta e valabil nu doar pentru problemele femeilor, ci pentru orice e legat de glande și hormoni. De exemplu, a venit un client cu probleme de prostată, a băut două luni și n-a văzut nicio schimbare. Din nou deci, lungimea curei depinde de cât de gravă e problema.

Ar mai fi de menționat, ca plantă utilă pentru femei, traista-ciobanului, care are și ea o gamă mare de utilizări – și la incontinență urinară, în probleme genitale, pentru hipertensiune. Dar e bună și pentru durerile menstruale și pentru un flux prea mare de sânge, când curge prea mult la ciclu. Bei ceai sau tinctură de traista-ciobanului pentru durere și îți pui și comprese pe abdomen. Sau, când îți amorțesc mâinile și picioarele, când ai circulație periferică proastă, faci masaje cu traista-ciobanului, poți să faci băi de picioare în care diluezi tinctură. Iar în fine, când se fac amestecuri de plante pentru Alzheimer, Parkinson și alte boli nervoase, între ele figurează și traista-ciobanului.

# 10 Rinichii, vezica și prostata

Mai multe probleme legate de rinichi și vezică, de la incontinența urinară și până la problemele de prostată, sau doar o retenție de apă mai mare în corp, când se umflă picioarele, se tratează cam la fel, cu același set de ceaiuri din plante.

La băieți, scaiul-vânăt, pufulița cu flori mici, turița-mare și scaiul-măgăresc: antivirale, antiinflamatoare și ca un fel de antibiotice. Poate să dureze cura și șase luni, până nu se mai umflă picioarele sau până nu mai ai probleme cu urinarea. La fete e invers: scaiul-măgăresc, pufulița cu flori mici, turița-mare și scaiul-vânăt. Ordinea plantelor diferă, fiindcă sunt diferite proporțiile în care folosești ceaiurile în cură: la băieți, scaiul-vânăt e primul, cu 50% din cură, apoi scazi până la scaiul-măgăresc; la fete e invers, cel mai mult bei scai-măgăresc și scazi progresiv până la scai-vânăt.

Foarte important: asta nu înseamnă că întâi consumi un ceai dintr-o plantă și pe urmă treci la a doua pe parcursul curei, ci că amesteci în proporții diferite plantele când faci ceaiul, la fel de-a lungul întregii cure: pui mai mult scai-vânăt în compoziție, iar celelalte plante le adaugi în proporții mai mici. Și bineînțeles, nu pui mult pe ansamblu: amesteci plantele și din amestecul lor pui o lingură la cană, nu câte o lingură din fiecare plantă.

În circa șase luni, dacă e boală cronică se vindecă. Iar la sfârșit de tot se bea ceai de coada-șoricelului, pentru ambele sexe, o cură cam de două luni ca să nu mai revină boala. E incredibil cât de repede se poate vindeca incontinența cronică, de exemplu, în numai șase luni, doar cu patru ceaiuri. Doar să nu iei de la început coada-șoricelului, fiindcă ea cicatrizează țesuturile după orice fel de tratament, și dacă n-ai eliminat încă problema din corp, e ca și cum coada-șoricelului ar veni să acopere locul, ar cicatriza un țesut cu tot cu coaja unei răni sau cu o bubă în el.

Pe lângă cele trei plante despre care am spus aici, e bună și crețișoara, care e antiinflamatoare, diuretică, ajută la problemele de rinichi și la incontinență, dar unde nu e bună ea, și la hernii, la reglarea ciclului menstrual, la tot ce vrei, fiindcă are o mulțime de substanțe benefice pentru imunitate și protecția organismului. Ceaiul din frunze uscate de crețișoară ajută inclusiv în crampele abdominale și la balonări.

Pentru pietrele la rinichi, dar nu numai pentru ele, ci în general pentru pietre, calculi care se formează oriunde în corp, avem trei plante, tot într-o ordine precisă.

Lăpușa, lipanul sau brusturele topește pietrele din organism – mănânci 10 rădăcini de brusture, când s-au uscat le pui în apă de cu seara să se moaie, și se topesc pietrele. Pe urmă iei ienupăr, dar numai după brusture, adică după ce s-a topit piatra, fiindcă dacă iei mai întâi brusturele, atunci o dislocă și pleacă cu ea întreagă, așa că pot să apară probleme pe drum, blocaje, răni pe țesut. Ienupărul îl consumi nu sub formă de bobițe, pentru că, așa cum am spus, bobițele sunt pentru sistemul respirator, ci sub formă de ceai sau tinctură. Nu folosești însă ienupăr dacă ai infecție la rinichi; dacă ai infecție, folosești tinctură de merișor. În ce privește brusturele, n-are importanță sub ce formă consumi rădăcina – doar

să ajungă cu totul în organism, nu doar să bei ceai de brusture, fiindcă rădăcina contează și ea. Iar la sfârșit, când e clar că nu mai există piatra în corp, urmează și aici tot ceaiul de coada-șoricelului, care cicatrizează și împiedică revenirea pietrelor.

Evident că avem și aici de-a face cu ciupercile. De exemplu, am avut pe cineva de la Craiova care a avut niște chisturi pe rinichi și trebuia să se opereze. Unul era mai mare, de vreo patru centimetri, alții mai mici, la doi centimetri. Omul a băut ce i-am dat noi, tincturi de ciuperci, după vreo lună și jumătate și-a făcut o tomografie: chisturile mici se retrăseseră, din cel mare rămăsese vreun centimetru și jumătate. El a început atunci să protesteze, să-mi spună că nu e mulțumit, fiindcă a băut așa cum i-am spus eu, și totuși mai are chist. „Dar de când bei tu?" „Păi am o lună, o lună și jumătate de când beau tincturile." „Crezi că organismul se comportă ca o ventuză și absoarbe peste noapte chisturile? Du-te și fă operație atunci!" La care el îmi spune: „Nu, că doar pentru ce mi-a rămas acolo mi-au spus că nu mă mai operează, nu mai e cazul." Deci omul a scăpat de operație, se făcea bine și singura lui problemă era că nu mai avea răbdare.

# 11 Ce folosești dacă ai gută

Aveam o carte despre plante medicinale, și nepoțica noastră, când era mică, o răsfoia, fiindcă era frumos colorată. Nepoțica a stat cu noi până aproape la 7 ani, până a plecat la școală. Și Nicolae a luat-o la pădure de când a început să meargă, după ce n-a mai purtat pampers, o purta la început în spinare ca să nu se lovească. Umblau amândoi cu cărticica în rucsac, aveau un buzunar special la rucsac pentru ea. Au ajuns la un moment dat la o fostă cetate dacică, de fapt un punct de observare dacic, pentru că de la Budeasa și până pe Valea Oltului au fost dacii liberi și existau asemenea locuri unde dacii stăteau și păzeau, iar romanii veneau cu bani sau cu produse la ei și făceau schimburi de produse. Un astfel de loc este aici în Argeș, la Poiana Târgului.

Și au întâlnit la un moment dat în pădure Physalis alkekengi, păpălăul sau coaiele-popii, iar ea a început să țopăie. „Nu, planta aia e otrăvitoare, n-o mănâncă nimeni, că uite, e galbenă", i-a zis el. „Nu, tataie, că e în carte", a zis ea. Nu știa să numere paginile, dar dădea foile și știa cam pe unde să le găsească, și avea o memorie vizuală extraordinară. A dat-o jos din spinare și nepoțica s-a dus să culeagă. A venit și i-a dat fix patru boabe: văzuse că în carte erau patru bobițe una lângă alta și atâtea i-a adus și ea.

Așa am început noi să folosim planta asta, care vindecă guta și te ajută să nu te mai doară picioarele. Are mai multă vitamina C decât cătina. Planta asta, cunoscută și ca lampion chinezesc sau cireașă de iarnă, trebuie consumată întotdeauna în doze foarte mici, pentru că nu poți să mănânci multe boabe odată: dacă bagi multă vitamina C concentrată în tine, ți se face rău. Sunt de ajuns nu mai mult de patru bobițe pe zi, și îți asigură tot necesarul de vitamine dintr-o zi. Le ții la frigider, scoți de cu seară câte patru bobițe, dimineața le iei și le mesteci cât mai mult înainte să le înghiți. Bineînțeles, nicio plantă nu poate să te ajute în gută dacă nu respecți regimul alimentar, dacă nu reduci consumul de carne.

Mai există Physalis peruviana, cireașa mayașă, un fruct de import, de se pune pe prăjituri ca să le dea culoarea galbenă. E un fruct exotic, e gustos, dar e altceva decât păpălăul de aici. Physalis alkekengi însă e bun pentru gută, deși nu prea îl știe lumea, se ferește de el fiindcă în multe articole se spune că e toxic. Doar că fructele trebuie să fie neapărat coapte, cele necoapte au compuși toxici în ele, solanină așa cum au și cartofii verzi sau încolțiți. Se culege în mod normal prin septembrie, când se usucă „lampionul" ei, caliciul, dar într-un an secetos merge și pe timpul verii s-o culegi.

În afară de fructele așa cum sunt culese, se poate prepara și decoct sau infuzie, doar că efectul e de lungă durată și mai greoi, și atunci unii apelează la tincturi, ca să aibă un efect mai rapid și o asimilare mai bună în organism. Aici, dacă vorbim de tincturi în general, trebuie să spunem că unii se feresc de ele, fiindcă au alcool. Dar tinctura înseamnă că diluezi alcoolul când o consumi: o pui în ceai fierbinte, dar nu clocotit - doar să fie mai fin, să scoată vapori. Și odată cu vaporii iese și alcoolul, se diluează și poți să bei. Gustul rămâne, că n-avem ce face, alcoolul e alcool, dar putem să punem o aromă, sau miere. La fel ca la ceaiurile obișnuite, pentru orice fructe

se poate folosi miere în combinația de tinctură cu ceai: și la afine, și la cătină, coacăze, afine, păpălău. În afară de beneficiile de la fructe, ai și beneficiile de la miere.

Iar dacă vorbim despre vitamina C, n-o să neglijăm cătina, mai ales că e mult mai tradițională decât păpălăul ca uz, doar că n-o să intrăm în detalii, tocmai fiindcă e o plantă cunoscută, care practic se poate recomanda pentru orice, ca vitaminizant, mineralizant, antiseptic, antiinflamator, contra bacteriilor și a paraziților intestinali. Ca prelucrare, tai crăcuțele care sunt de cules, le pui în congelator, iar ele, conținând foarte multă vitamină C, nu îngheață, așa încât boabele cad pe urmă întregi, nesparte, atunci când scoți cătina din congelator și o dezgheți. Mai precis, iei crăcuța, o scuturi, și dacă au căzut boabele, atunci le oprești ca hrană, o hrană puternică, superioară, iar crăcuțele le toci și faci ceai din ele.

Bun, și acum revenind la gută, poți să folosești suplimentar orice fel de plante care ajută în inflamații sau sunt diuretice - ceaiuri de urzică, coada-calului, păpădie, ienupăr, alifii cu untul-pământului. Și repet că trebuie ținut regim: ne ferim să mâncăm carne roșie prea multă, ne ferim de alcool, fructe de mare și dulciuri, și bem zilnic multă apă sau multe ceaiuri, ca să nu ne deshidratăm.

# 12 Ceva pentru sănătatea oaselor

Varga-ciobanului se numește în medicina populară planta oaselor rupte. Nu numai rupte, dar și cu alte probleme. Varga-ciobanului curăță sângele din măduvă, repară măduva osoasă. Este o plantă care se culege primăvara, când a pornit frunza, și după 15 august, până pe 8 septembrie, când se lasă puterea soarelui în rădăcină și planta a crescut suficient de înaltă, de aproape doi metri: atunci e și mai puternică. Scoatem rădăcina, când doar începe să se usuce, nu după ce s-a uscat de tot. Se pune la macerat în alcool de cel mult 60 de grade, și tinctura obținută e pentru oase. Se consumă 15 picături dimineața și încă 15 picături seara, diluate în puțină apă ușor mineralizată, și se consumă înainte de masă cu circa jumătate de oră.

Cât timp se consumă varga-ciobanului trebuie să se bea foarte multă apă, pentru că ea elimină retenția de apă și scoate toxinele din corp – provoacă transpirație, crește eliminarea de urină, și așa poate să deshidrateze. Se ia în cură de trei săptămâni, după care se face pauză două săptămâni, apoi iarăși trei săptămâni se bea, și asta înseamnă o cură de varga-ciobanului.

O cură poate să se reia, să zicem, peste două luni sau mai mult. Este utilă nu doar pentru oasele rupte, ci și pentru cei care suferă de boala Lyme. La noi au venit

și din Franța clienți ca să cumpere. La fel, asemenea cure cu varga-ciobanului elimină stafilococul auriu, candida, E. coli și alte bacterii cu care se confruntă deseori oamenii.

Cu articulațiile însă mai trebuie luat și altceva, dacă sunt probleme. Oamenii care-și pocnesc degetele, care-și sucesc și trosnesc gâtul de bunăvoie ca să le dea drumul la articulații, simt pe moment câteva secunde de bucurie, când au reușit să le pocnească, când aud cum le trosnesc oasele. Numai că nu e bine, fiindcă asta înseamnă lipsă de lichid sinovial. Sigur, pot să fie și alte cauze, să zicem că ne-am lovit, ne-am scrântit, avem o luxație. Cum ne reparăm? Lipsa de lichid sinovial se repară în două etape. Prima înseamnă un tratament de uz extern, care înseamnă o tinctură de oțet de mere cu usturoi, care are rolul să încălzească locul și să dilate porii în zona dureroasă. Și după asta, tot în tratamentul de uz extern urmează dat cu alifie de untul-pământului, care se amestecă cu 4 plicuțe de gelatină de prăjituri și cu un pic de ulei, ca într-o maioneză.

În loc de untul-pământului putem să folosim și hrean sau brusture, dar cel mai bun rămâne untul-pământului. Dacă e mai gravă boala și nu te-ai tratat la timp și ai ajuns să te doară permanent, atunci ne întoarcem la varga-ciobanului, care se folosește până și în cancerul de oase, în măduvă. Untul-pământului ia durerea, varga-ciobanului repară.

Untul-pământului are întrebuințare și la durerile de mușchi. Să reținem deci tratamentul nostru: am dat cu oțetul de mere acolo unde avem durere în articulație sau roșeață de la inflamație, am dat apoi cu alifia cu untul-pământului și gelatină și așa ne reparăm foarte repede, în a patra zi deja ne simțim mai bine. Nu ia doar durerea, ci și repară.

Pe urmă, tratamentul de uz intern e piftia, pentru colagen. Ea se mănâncă într-o doză dată zece zile: câte

200 de grame de piftie pe care o facem medicament, adică punem piper și foi de dafin și usturoi în doză dublă față de o piftie normală. Mâncăm 200 de grame de piftie timp de zece zile. Nu e obligatoriu să fie din carne și oase de porc. Poate să fie și de pește. În a zecea zi vedem că deja nu mai scârțâie nicio articulație. Și untura, grăsimea care se adună la suprafața piftiei și care nu se prea mănâncă – o strângem și o ținem în frigider, iar după cele zece zile în care am mâncat piftie scoatem de la frigider o cantitate mică, cât ne trebuie pentru un masaj pe articulația respectivă, și o punem la temperatura camerei. Și ne dăm seara cu ea, fiindcă ziua nu se poate oricum, din moment ce miroase a usturoi. Câte o linguriță și o punem pe articulația cu probleme. Deci ai dat cu oțet și usturoi, dai și cu grăsimea de piftie. Și ca să încheiem cu oasele și articulațiile, omul care deja a avut o problemă cu dureri de oase, fie că sunt de coloană sau din alte zone, trebuie să mănânce de trei ori pe lună ciorbă de oase, pentru că nu poți să iei din ciorbă de porc sau din mititei ceva care să te repare la oase.

# 13 Migrene, spondiloză, reumatism

Dacă e o persoană care suferă de migrene, trebuie să vadă întâi de unde îi vine durerea, pentru că ea poate să fie și de la ochi, iar dacă nu știi cauza, nu știi ce să iei. Poate să vină de la spondiloză, caz în care trebuie să trateze în primul rînd spondiloza. Și atunci ia varga-ciobanului, care-i regenerează oasele, ligamentele. Pentru circulație, pentru regenerarea măduvei osoase, ia muguri de alun, iar ca să-și amelioreze oarecum migrenele, bea ceai de mușețel, de mentă ori ceai de roiniță.

Tot puternică în asemenea cazuri e și cătușnica, o plantă utilă pentru durerile de cap, dar și pentru vertij, anxietate, depresie, pentru agitație, insomnie, pentru tot ce ține de sistemul nervos. Cătușnica însă nu se comercializează, iar în cantitate mai mare devine afrodiziacă, așa că e folosită mai rar. În lipsa ei, se poate utiliza hameiul, util și el pentru insomnie, agitație, nervozitate, că și acolo poate să vină durerea de cap, dacă te-ai enervat. Iar aici, cea mai puternică este tinctura de hamei, numai că nu se poate lua în paralel cu niciun medicament antidepresiv.

Iar pentru spondiloză poate să își dea extern cu antiinflamatoare, cel mai bun fiind untul-pământului, sau să-și pună comprese cu frunze de brusture. Ia frunzele de brusture, le zdrobește nervurile, le lasă 15 minute în spirt, înfășoară frunzele în tifon sau altă pânză foarte subțire și

le ține peste noapte pe ceafă, de seara până dimineața, dar nu mai mult de patru nopți la rând. Face o pauză de o săptămână-două, după care poate să-și pună din nou patru nopți. Sau, dacă nu, folosește alifie de brusture ori ulei de brânca-ursului sau frunzele de brânca-ursului în compresă.

Altă plantă utilă în spondiloză sau în alte feluri de dureri de oase și articulații este pedicuța, pe care o bagi într-o pernuță și dormi noaptea cu ea, o înfășori peste zona afectată. Poate să dureze și un an o pernuță cu pedicuță; tot așa și previi instalarea reumatismului. Dacă e deja instalat reumatismul, folosești untul-pământului cu gelatină, așa cum am spus mai sus. Sau poți să pui busuioc, brusture, brânca-ursului, ulei de sunătoare, toate puse pe baie de apă și amestecate cu gelatină și cu un pic de ceară de albine, ca să-ți iasă alifie. Și în paralel, cum am zis, îți faci tinctura de usturoi cu oțet de mere, stai să intre mai întâi în piele și pe urmă îți dai cu alifia asta cu gelatină. Așa ți se deschid porii, intră alifia la încheieturi, îți ia și durerea și vindecă.

Și intern folosești așa: mai întâi piftie sau supă de oase, de pește, de căpățâni de pește. Dacă dai extern cu brusture, poți să și bei un pic de brusture. Și pentru regenerarea măduvei spinării cel mai bine e să amesteci plante: bei coada-șoricelului, urzică, gălbenele și coada-calului. Fie că ai gută, reumatism, te dor ochii, ai probleme cu rinichii, ai dureri de cap sau ai probleme cu plămânii sau oasele, cu tot ce vrei – bei amestecul respectiv și dimineața, și seara, câte trei luni de zile. Așa ai curățat și ai scos toxinele, ai curățat și sângele, nemaivorbind că aceeași coada-șoricelului este adjuvant în problemele grave cu creierul, mai precis când există tumori.

Să luăm cazul unui bărbat de peste 50-60 de ani care s-a trezit că a început să aibă deodată niște dureri mari ca de artrită, ba la genunchi, ba la umăr, care se accentuează

când e rece afară. Dacă are o inflamație în oase, atunci trebuie neapărat să bea coada-șoricelului, urzică, gălbenele și coada-calului, dimineața și seara, plus varga-ciobanului, așa cum am spus mai sus. Pentru alifie, eu prefer tinctura de untul-pământului, pentru că se absoarbe imediat, combinată cu ulei și ceară de albine, ca să intre bine în piele, și așa ți-a luat durerea cu mâna.

De asemenea, foarte bună e tuia: zdrobește frunze de tuia, le înfășoară în pânză și își pune comprese. În comprese poate să folosească și floricelele, bobițele de tuia, și ele zdrobite și extrase în tinctură. Poate să folosească și comprese cu frunze de hrean zdrobite – sunt foarte bune, doar că ustură tare.

Pentru mine, baza rămâne totuși untul-pământului. Și pentru că sunt o mulțime de neplăceri în corp pe care poate să le trateze. Dacă mă doare urechea, de pildă, și nu vreau să-mi pun picături, iau un pic de untul-pământului, bag degetul în tinctură, îmi dau la ureche și pe gât. Iau și un grăunte de usturoi zdrobit între degete – înfășurat în ceva, ca să nu scape în ureche, îl bag în ureche, îl las peste noapte și am terminat povestea cu durerea.

# 14 Despre piele, păr și unghii

Ca să funcționeze cum trebuie pielea și părul, folosim susan, mesteacăn, trei-frați-pătați și lipicioasa – o plantă care se agață cu tine, de parcă spune mereu: „Ia-mă cu tine, că ai nevoie de mine." Îți clătești părul cu ea și totodată bei și ceai. În cazul omului sănătos, cele mai bune pentru creșterea părului sunt rădăcina de urzică și frunzele de nuc. Bem ceai de urzici, ne și clătim părul cu el după baie, pentru că planta întărește rădăcina părului. Trebuie doar să fim atenți când bem să nu rămână firimituri de nisip în ceai, deci nu bem cana până la fund. Mesteacănul la fel, ne clătim după baie cu mesteacăn. Susanul merge consumat ca atare, e și gustos, și hrănitor pentru păr și piele.

Pentru toate bolile dermatologice, tratamentul pornește tot de la rugăciune și de la aceeași metodă de curățare făcută peste tot, la tranzit, la digestie, la sistemul nervos. În general, pentru orice boală de piele, combinația e între curățarea internă, așa cum am explicat-o deja, și cea externă, cu plante pentru piele. Dacă avem coji, bubițe de la psoriazis, folosim trei-frați-pătați, lipicioasa și morcovul-sălbatic – toate sunt plante puternice pentru problemele pielii.

Dacă omul are psoriazis mai avansat, mai rebel, și nu poate să scape de bube numai cu plantele acestea, atunci

există la farmacia veterinară creme pentru pecinginea animalelor, o boală de piele mult mai puternică decât psoriazisul. Te înțelegi cu farmacistul să-ți prepare o cremă pentru pecingine mai blândă, mai ca pentru oameni, și îți dai cu ea. La noi în sat a fost o femeie de 80 de ani care a scăpat de psoriazis cu crema asta.

La vitiligo e o situație ceva mai specială decât altele, pentru că vitiligo înseamnă lipsă de oxid de cupru în corp. Și atunci omul poate să ia Ganoderma lucidum, reishi, și să folosească vase de aramă, adică de cupru. Nu de alamă, aceea e altceva, ci de aramă. Poate ibricul din care își face cafeaua, linguriţele, sau dacă n-are vase, măcar o bucățică de cupru dacă găsește și poate să și-o pună în ceașcă atunci când bea vreun ceai.

Pentru unghii, dacă avem vreo infecție sau o ciupercă a unghiei, există o plantă de apă care se numește papură. Dacă o secționezi, în interior e un lichid alb, vâscos, care vindecă. Iei un mănunchi de papură, îl duci acasă, secționezi frunzele și tragi sub unghie gelul din frunze. Faci asta până te vindeci – dacă e cineva bătrân, sau care suferă de mult și ciuperca s-a extins, atunci poate să dureze mai mult. În paralel, poți să prepari o infuzie concentrată cu rostopască și gălbenele, în care faci băi de mâini sau de picioare, depinde unde ai unghia afectată, timp de 10-15 minute, seara sau când dorești. Poți să adaugi și coada-șoricelului.

Nu trebuie să uităm și utilitatea ciupercii reishi pentru boli de piele. Pentru că ea reglează funcțiile din corp care în caz de dereglare provoacă afecțiunile pielii. Ori ai probleme la pancreas, ori ai probleme de stres, ori ai în corp infecții sau alte boli. Pe când Ganoderma e antibacteriană, antifungică, antiseptică, antitumorală, și astfel combate indirect și problemele legate de piele.

# 15 Baftă la examene

Dacă e cineva care vrea să-și îmbunătățească rapid funcționarea minții, are un examen, să zicem, un student care vrea să găsească în universul de plante un echivalent al unui medicament sau supliment de stimulare, ar fi Ganoderma lucidum, reishi. Am spus că reishi se face bucățele după ce o culegi și se conservă în alcool. Să zicem că ai conservat așa 20 de bucățele. Seara pui o bucățică în apă, iar dimineața bei apa și mesteci bucățica. Și faci socoteala ca în a douăzecea zi să ajungă la efectul maxim, când ai mai mare nevoie de ea. De exemplu, dacă ai examen atunci, nu mai ai lapsus. Și atunci îți faci socoteala: când ai examen, nu ai lapsus. Reishi face minuni în creier.

Și ca să ai o memorie bună, ca să îți îmbunătățești memoria, este saschiul sau Vinca minor, numai că trebuie să ai mare grijă, că scade tensiunea arterială. Dacă o bei moderat în cantități mici și o perioadă scurtă de timp, nu te afectează. Dar dacă vrei să bei cantități mari, nu știu câtă vreme, atunci îți scade tensiunea arterială. Și ca să eviți lucrul ăsta, adaugi la ceai floricica de păducel ca să-ți regleze tensiunea și să nu ai probleme. Sau, ca să eviți orice risc, folosești reishi – ori bei ceai cu tinctură în el, ori o mănânci. Tot pentru ascuțimea minții sunt rozmarinul și salvia, tot pentru memorie sunt ventrilica și floarea de nu-mă-uita.

Mai sunt părinți care vin mereu cu aceleași probleme ale copiilor, autism și ADHD. Aici există trei plante care ajută, dar până la un punct, depinde cât de serioasă e problema. Avem partea aeriană de la ghiocel, partea aeriană de la brebenel și tuberculii de la poroinic. Din toate se obține o tinctură care se pune în ceaiul de roiniță. Poate să dureze o cură mai mult sau mai puțin, dar cel puțin șase luni. Și copilul poate să se vindece sau pot să i se amelioreze simptomele. Deci ghiocel, brebenel, poroinic și tot roiniță. Aceleași plante au efect asupra sistemului nervos și pentru alte afecțiuni, să zicem pentru cineva care suferă de claustrofobie. Se poate folosi eventual și talpa-gâștei, pentru că are efect calmant, combate anxietatea și stresul, dar în principiu sunt suficiente celelalte.

Dacă este însă o femeie gravidă care vrea să aibă un copil foarte deștept și se gândește ce plante să ia ca s-o ajute, trebuie spus că o femeie gravidă n-are voie să ia în timpul sarcinii mare lucru. Ceva ușor poate să consume, adică niște ceaiuri ușoare. Dacă are o răceală, bea un ceai de tei. Are o diaree, bea un ceai de mentă. Dar să ia ceva să-i crească inteligența copilului, mai bine nu, pentru că, luând în felul acesta o plantă, se poate ca pe de altă parte să-i declanșeze o pierdere de sarcină sau alte complicații.

Indiscutabil, în timpul sarcinii trebuie să stea cuminți că, să-și vadă de treaba ei, și copilul iese așa cum l-a lăsat Dumnezeu, cum l-a hărăzit. Depinde și de sănătatea ei, de sănătatea partenerului. Și de arborele genealogic al mamei și al tatălui. Pentru că din generație în generație, dacă cineva a avut o problemă, e posibil ca genetic să se transmită. De pildă, dacă eu am o problemă, poate că ea nu se transmite la copilul meu, dar poate să transmită la la nepoți, la strănepoți, la străstrănepoți pe câteva generații.

# 16 Pentru anxietate și depresie

Cea mai puternică plantă în stres, anxietate, depresie e roinița. Numai că e o tehnică, o artă să bei roinița. Bei șapte zile câte 2 căni de roiniță mai pe burtica goală, așa, de-a lungul zilei. Planta asta nu se fierbe, pentru că dacă ai opărit-o și-a pierdut din proprietăți. Ai fiert apa, ai pus planta, o lași la infuzat și pe urmă bei, șapte zile la rând. În a opta și a noua zi oprești ceaiul, iar în timpul ăsta se întâmplă în creier o minune, o resetare, o reorganizare. Și când începi din nou să bei din a zecea zi, atunci te vindeci. Altfel, s-o bei așa la întâmplare, cum ar fi ceaiul de la ora cinci, nu are efectul dorit.

Și mai este tinctura de hamei. Aceasta e și pentru probleme psihice, și pentru insomnie, și pentru anxietate, depresie, agitație, nervozitate și tot ce ține de funcționarea sistemului nervos. Numai că sub nicio formă nu se asociază cu medicamente antidepresive, fiindcă intră foarte tare în conflict cu ele. Deci dacă ai luat antidepresive, nu ai voie să te apropii deloc de hamei. Și în general, tratamentele pe bază de plante nu se fac în paralel cu tratament medicamentos, trebuie să lași întotdeauna un spațiu între ele.

Comparativ cu hameiul, roinița nu e atât de puternică încât să îți creeze probleme, dar și aici trebuie să folosești ceaiul într-o cantitate mică, și nu în concentrație

mare. Doza de tinctură de hamei e tot mică – e bine să iei o doză minimă, care înseamnă 15 picături de două ori pe zi. Dacă vezi că te simți bine, poți să îți mărești ușor doza până la 20 de picături pe zi, dar nu mai mult.

Aș adăuga că în cazul depresiei nu e ca la ciupercile antitumorale: dacă faci chimioterapie, în principiu poți să bei în paralel și tincturi, pentru că, în afară de faptul că măresc efectul medicamentației, ciupercile elimină efectele negative ale chimioterapiei. Altminteri, sigur, nu iei plante sau ciuperci înainte să mergi la o operație sau cu două-trei zile înainte să faci niște analize de sânge, fiindcă atunci denaturează rezultatul analizelor.

Să luăm un caz: o fată foarte timidă, retrasă, care se sperie sau se stresează foarte tare de câte o sarcină de la muncă sau de diverse evenimente sociale. Ea să încerce mai întâi cu ceai de roiniță, sau dacă nu, cu tinctură de hamei – din nou, numai dacă nu ia antidepresive. Și să se mai ducă și pe la biserică, să stea de vorbă cu Dumnezeu. Să înțeleagă că, în cele din urmă, tot ceea ce vrea Domnul se întâmplă. El e cu noi și n-are de ce să ne fie frică. El e cu noi și dacă ne temem, și dacă nu ne temem de ceva. În fond, ce înseamnă frică? De ce ți-e frică? Bătrânii noștri scoteau proverbe care uneori mai au și sâmbure de adevăr. „De ce ți-e frică, de-aia nu scapi." Mi-e frică să nu mă lovesc – dar până la urmă te lovești, e inevitabil, e logic, dacă te tot gândești la asta. Așa încât mai bine scapi de frică, fiindcă până la urmă așa atragi tu singur, atragi spre tine lucrul de care ți-e frică.

# 17 Alzheimer și nu numai

Ce poate să facă cineva care are Alzheimer? Să bea tinctură de reishi, pentru că treaba acestei ciuperci e să regleze toate funcțiile organismului și să regenereze celulele corpului, de-asta i se și spune ciuperca tinereții fără bătrânețe sau ciuperca nemuririi. Ea încetinește îmbătrânirea și previne apariția bolilor degenerative, menține sănătatea mintală si neuronală, previne apariția demenței, a bolilor Alzheimer și Parkinson, iar în cazul în care au apărut deja, le încetinește evoluția.

Ganoderma nu vindecă, pentru că deja există o degenerare în momentul în care boala apare, și n-ai cum s-o vindeci. Mai ales că apare la o vârstă înaintată, când organismul nostru nu mai e apt să se regenereze așa de rapid. Dar cu ciuperca asta nu mai progresează așa de repede boala. De aceea, cel mai bine e să previi. Faci cure – cure cu plante, cu Ganoderma lucidum și vâsc. Persoanele care au Alzheimer nu prea mai pot să-și facă singure asemenea cure, și atunci, dacă au pe cineva, poate să le dea să bea cumva pentru întreținere și încetinirea bolii.

Și mai e o plantă care ajută foarte, foarte tare: măcrișul-iepurelui. E ca un trifoiaș care face floare albă, deși sunt mai multe soiuri, unul face floare roz, unul face floare galbenă. La fiecare oră trebuie să ia tinctură: câte 2-3 picături diluate în ceai sau apă. Planta e benefică

atunci când e verde. Dar și în sezonul rece e în pădure, stă verde și sub zăpadă. O culegi, poți să o păstrezi un pic în frigider, o bagi într-un vas, îi storci sucul și la fiecare oră iei 2-3 picături, pe o perioadă mai lungă de timp. Așa îți dai seama care e efectul. Bei o lună de zile, mai faci pauze, mai adaugi și alte plante – de exemplu brebenelul, care ține tot de probleme neuronale.

Ca să atenueze efectele bolii există plante calmante, care se asociază. Se face un mix din ele. Adică pui levănțică, salvie, cu roiniță, cu mentă, cu păducel, cu traista-ciobanului, cu coada-șoricelului, cu gălbenele. Se face un mix și pe urmă din mixul acesta îi dai să bea suferindului. Mixul nu vindecă boala, dar ameliorează oarecum, frânează mersul bolii.

Și mai e ceva: să mănânce nuci încolțite. Ca să prevenim accidentul vascular, dar și să ajutăm creierul în general să funcționeze bine, să se regenereze după un accident vascular sau după o traumă, sau să-l susținem în autism, avem nuca. Ea, când e uscată, e bună de cozonac și de prăjituri. Dar o pui un pic în apă caldă și la un moment dat încolțește. Când a încolțit, devine un medicament. Spargi patru nuci încolțite, le ții sub limbă și le mesteci încet. Sunt niște canale care duc în creier uleiul lor. Le mesteci, le mesteci, și la un moment dat își eliberează uleiul. Se suie uleiul în creier și la revedere accident vascular.

PARTEA A III-A
(Nicolae Onu)

# CREDINȚA FACE MAI MULT, PLANTELE MAI PUȚIN

# 1 ALCOOL, TUTUN ȘI DROGURI

În America, de unde au adus europenii tutunul, băștinașii fumau doar la ceremonii, cum se spune că făceau mayașii, care fumau două țigări, una înainte de o luptă, ca să devină mai curajoși, mai viteji, a doua după luptă, pipa păcii. Dar noi avem acum în comerț pachete de 20 de țigări, lungi de 10 centimetri, ca să devenim cât mai dependenți. Și tutunul creează dependență și te îmbolnăvește fără să-ți dai seama că-ți face rău. Se duce în cap ceva și-ți dă o bucurie, ca la simptomele dragostei, ajungi să te îndrăgostești de tutun și te scoli noaptea să fumezi, că asta e dragostea ta.

La un moment dat, pe mine m-a prins părintele Ilie Cleopa fumând și mi-a spus: „Măi, fumează, n-ai decât, corpul tău fumează, dar când ai tras un fum, bate și o cruce, ca să fie și pentru suflet." Am încercat – nu merge! Mai bine nu mai fumezi deloc.

Cum scapi de dependențele de tutun și alcool? În general, cu pedicuță și roiniță. Dacă vorbim de planta pedicuță, cel mai important rol al ei este întreruperea adicțiilor. Tutun, droguri, zahăr, cafea. Și nu ai voie s-o fierbi. Fierbi apa separat, lași planta la infuzat 1-3 minute, dar nu mai mult de 3 minute. Se poate ca încă din a treia zi fumătorul sau cine se droghează să simtă repulsie față de tutun sau drog. Dar de obicei o cură durează o lună, așa

cum e descris la capitolul despre stomac și ficat, pe urmă faci pauză zece zile și reiei cura. Repeți dacă nu și-a făcut efectul. Depinde și de psihic, bineînțeles – degeaba îți dau eu ție dacă tu n-ai încredere în puterea plantei. Dacă tu ai încredere că te faci bine, normal că pozitivitatea atrage.

Iar în paralel avem nevoie și de roiniță, nu doar pentru adicții, dar și să calmeze sistemul nervos și să scoată metalele grele din organism. Pentru oamenii care stau mult cu telefonul și cu televizorul, cu calculatorul în față, e o plantă-minune micuța asta. Am prieteni care cultivă lavandă, și aș vrea să laud lavanda – e foarte bună, dar nu e mai bună decât roinița. Pentru dependență e la fel cum am descris la curele de detoxifiere anuală: bei șapte zile, iei pauză două zile, apoi continui cu roinița, poți să bei și mai multe săptămâni sau luni, și nu există ceva în sistemul nervos central care să nu se repare.

Pe urmă, după o cură e bine să o ai la îndemână mereu în raniță, pentru că poți să cazi din nou în dependența veche dacă se ivește un prilej și începi iar să fumezi sau să bei. Ori să rămâi cu palpitații, să nu poți să dormi bine, iar insomnia o combați cu talpa-gâștei, planta somnului liniștit. Bei un ceai de talpa-gâștei cu două ore înainte de culcare, nu la culcare, și ai grijă să-ți verifici tensiunea, fiindcă talpa-gâștei scade tensiunea.

Eu beau roiniță de mulți ani, pentru că știu ce am pățit cu alcoolul, ce bun era la început și pe urmă eram obligat să mă scol noaptea, să fumez și să beau. M-am ținut mai apoi 34 de ani fără să beau, la început visam că beau și mă trezeam speriat. Am scăpat până la urmă și n-am mai băut. Dar pentru un alcoolic, indiferent când s-ar fi lăsat de băut, nu există minimum dacă e vorba să bea din nou: un pahar e deja mult și o mie sunt deja puține, nu te mai saturi.

S-a întâmplat să ajung odată la Pitești pe la un târg, și acolo m-a atacat de-a dreptul mirosul de vin cu

scorțișoară și cu gutuie, așa că am venit acasă turbat să beau și eu o gură de vin. Parcă intraseră lupii în mine. I-am dat telefon Mihaelei și i-am spus, iar ea mi-a făcut un ceai cu roiniță și alte plante, să zicem mai special, cu o doză mai concentrată de plante, că arăta aproape negru. Când am ajuns acasă, Mihaela a pus pe masă un shot ca de 50 de grame, l-am băut, pe urmă am încercat să merg la biserică, m-am dus la icoană, dar n-am putut să stau nicio clipă. Am fugit înapoi, am mai luat, am mai luat o linguriță, am mai luat o linguriță. Și cam la a patra, la a cincea linguriță am putut să rămân locului, să fiu liniștit. Asta fiindcă tot spuneam că la plantele medicinale dozele trebuie ajustate mereu, în funcție de vârstă și de greutate, dar și de cum sunt problemele fiecăruia, cât de acute.

Și când e vorba de tratarea unei adicții, rămân valabile aceleași lucruri ca pentru orice altă boală: nu se pune problema să contestăm utilitatea medicamentelor sau a tratamentelor date de medici, dimpotrivă. Pentru unele probleme, plantele sunt doar adjuvante în relație cu tratamentul medicamentos, și asta e în principiu de la sine înțeles: noi vorbim însă de medicamente doar atunci când recomandăm plante pentru care e periculos, contraindicat să fie luate în paralel cu medicamentele.

# 2 CÂTE CEVA DESPRE PLANTELE HALUCINOGENE

Mătrăguna e Atropa belladonna – *bella donna*, femeia frumoasă. Eu știu câte ceva despre asta de la Crucea de Piatră, pentru că am avut rude care au lucrat acolo, și ca dulgheri ca să repare ușile, dar și fete care erau acolo. Erau de aici, din sat, fiind extrem de frumoase. Să câștige și ele un ban. Și pentru că era mai greu cu machiajul pe atunci, își dădeau cu mătrăgună pe obraz și devenea roșu, purpuriu. Dar dacă repetau asta și puneau de multe ori mătrăgună pe obraz, se iritau, și de aici glumeau că „și-au dat arama pe față", că rumeneala asta nu era de fapt culoarea lor naturală.

Dincolo de glume, mătrăguna e însă o plantă halucinogenă. Toxinele din ea sunt atropina și scopolamina, care provoacă delir, halucinații. Înainte, la țară unii adăugau mătrăgună în băuturile alcoolice, ca să le facă mai tari. Iar și mai înainte, mătrăguna se folosea în diverse boli psihice, ca antidot, doar că în doze prea mari nu numai că nu vindeca, ci îi îmbolnăvea și mai tare. Mircea Eliade a scris un întreg studiu numai despre mătrăgună, și spunea acolo că oamenii o foloseau pentru insomnii și „contra melancoliei", adică pentru depresiile cu tendințe de sinucidere.

Eu folosesc plante halucinogene, dar nu ca droguri. Când sunt obosit, sau mă doare măseaua, sau mă doare

ceva. Pui o bobiță de mătrăgună în măsea și ai plecat la doctor. Sau dacă n-ai timp să ajungi la doctor și te doare măseaua, iar mai pui o boabă. Dar ai voie să pui numai trei boabe, că dacă o pui pe a patra, ți se oprește inima. Evident, planta e toxică, și atunci nu e de recomandat decât dacă ai găsit pe cineva care știe s-o folosească așa, cu maximă zgârcenie. Da, în industria farmaceutică sunt preparate din mătrăgună, se folosesc pentru colici și spasme biliare. Și mulți mai țin minte când mergeau la oftalmolog și le punea atropină în ochi ca să dilate pupilele – acolo era vorba doar de dilatarea pupilelor, dar același efect se vede și la oricine consumă droguri bazate pe aceleași substanțe.

Sau folosesc Psilocybe semilanceata, o ciupercă halucinogenă care conține psilocibină, când sunt în pădure, sunt obosit și mă dor picioarele. Dacă am mers mai mult de 25 de kilometri, peste 25 de kilometri merg mai greu. Așa că atunci iau o ciupercă halucinogenă, gust din ea, dar nu ca drog, ci ca un energizant de care am nevoie să ajung acasă. Ciupercile din categoria asta pot să-ți dea energie mai mult decât mâncarea, deși e o energie falsă, pentru că ajung lup de foame acasă. Dar esența chestiunii este că mă țin picioarele până acasă, de asta folosesc așa ceva.

Nici să nu vă gândiți să folosiți plantele medicinale ca droguri, să înghițiți fructe sau frunze sau tulpini ca să vedeți cum e, sau doar fiindcă v-ați uitat pe net și v-a arătat aplicația câte ceva interesant. În primul rând, riscați să vă intoxicați grav, sau chiar mai rău, fiindcă n-ai cum să nimerești doza, zici că ai înghițit un bob de ceva și de fapt nu ți-ai dat seama că toxinele îți intră și prin piele când mânuiești planta. Iar pe urmă există mereu riscul de confuzie. Te uiți cu aplicația de recunoaștere a plantelor, sau în vreun dicționar, manual, repertoriu de plante, și ai impresia că ai văzut ceva, dar de fapt n-ai văzut bine și dai peste o ciupercă otrăvitoare sau altceva.

A fost la un moment dat un turist neamț venit pe aici care s-a apucat să consume un pic de tulpină de ceva, ca să simtă și el nu știu ce efecte, și l-am văzut cum a luat-o la sănătoasa pur și simplu, urlând că îl fugărește o pisică uriașă. Putea să fi nimerit peste iarba-dracului, mătrăgună, nebunariță, poate varga-ciobanului, a confundat plantele pe câmp sau în pădure ori a dat peste niște ierburi care în mod normal nu au asemenea efecte, dar au fost contaminate natural cu ceva halucinogen de la alte plante care creșteau în apropiere. Și așa a început să-l fugărească pisica uriașă. Dacă întrebi pe cineva de specialitate, o să-ți spună că asemenea halucinații sunt de obicei un indiciu de delir anticolinergic, din cauza substanțelor din plantele respective care inhibă sistemul nervos parasimpatic. Așa că nu încercați așa ceva acasă, cum se spune. Nu vă jucați cu focul când e vorba de orice fel de plante care se întâmplă să aibă și efecte halucinogene.

# 3 Plante periculoase și secretele lor

Am auzit de un caz al cuiva care a încercat să-și vindece mama de cancer cu spânz, fiindcă așa a auzit, că e un leac naturist pentru cancer. Dar mama a murit. Unde a fost greșeala? Pe de o parte la dozaj, pe de altă parte cu ce a consumat în perioada aceea. Am mai spus că, dacă mănânci prostii, degeaba faci un tratament cu plante. Spânzul e o plantă benefică, dar și periculoasă, așa cum e și mătrăguna. E plantă medicinală? Da, dar depinde de doză! Dacă n-ai luat-o cum trebuie, atunci e bine de evitat, pentru că sunt alte plante care nu prezintă atâta risc și au beneficii poate mai mari decât spânzul. Așa este cazul cu ciupercile, pentru că acum douăzeci, treizeci de ani nu se știa de ciuperci, și atunci lumea apela la vâsc – sau la spânz, pentru cine nu tolera vâscul – pentru că pe atunci nu erau studiate și cunoscute la noi, nu se știa de proprietățile ciupercilor pentru lupta cu tumorile, cu celula canceroasă.

Așa că spânzul e o plantă bună, dar mai bine o folosești extern, pentru dureri de oase, pentru alifii și creme, pentru altceva. Intern însă e ca la sunătoare, vâsc sau brusture, nu trebuie să depășești o anumită dozare, dar nici s-o folosești pe perioade lungi. Iată brusturele: ce bun e că topește și elimină pietricelele, calculii, dar dacă nu te oprești și tot iei fără pauză, atunci el începe și macină și ce e bun, nu numai ce n-a fost bun. La fel și vâscul, la

început distruge ce vrei tu să distrugi în organism, dar dacă îl iei prea mult timp, începe și găurește, mănâncă și altceva din corpul tău decât ce vrei, și atunci îți face mai mult rău decât bine. Deci doar chimiștii care știu să dozeze, să lucreze cu plantele sunt în măsură să facă ceva util din spânz.

Tot așa am auzit de cineva care a făcut rost de tinctură de spânz pentru o persoană care are cancer, și că îi dă nu știu câte linguriţe de spânz. Dar aceea se ia cu picătura! Dacă tu i-ai dat două-trei linguriţe de tinctură de spânz pe zi, mai ales că tinctura e concentrată, deja l-ai omorât direct! Am avut și noi foarte mulți oameni care au venit aici tocmai pentru că s-au gândit să ia remedii naturiste, nu de la farmacie, ei știu de unde or fi luat remedii cu spânz. Și au făcut gastrite, au făcut ulcere, perforări intestinale și tot felul de minuni. Așa că noi ne ferim de spânz.

Pe urmă, depinde și în ce stadiu ești când vrei să iei un remediu naturist, de orice fel. Dacă ai venit prea târziu și cancerul e prea avansat, atunci nu se mai poate face nimic, pentru că ai venit prea târziu. Pentru că la un moment dat, în ultima fază, organismul nu mai poate să lupte, pentru că e deja invadat, plin de celule bolnave. Și atunci planta nu mai poate să facă față, nu poate omorî ea celule la viteza cu care se înmulțesc ele. Ceea ce se întâmplă atunci este că planta omoară de fapt organismul, fiindcă el deja luptă și nu mai poate, e obosit, e distrus. Dacă stai până în ultima fază a bolii, numai Dumnezeu te mai poate salva.

La fel de periculos e și cu tătăneasa. Înainte se folosea în special pentru hemoroizi, în băi de șezut sau cataplasme, numai că în anumite cazuri poate produce iritații stomacale și intestinale. De asta, în ultima perioadă n-a mai fost recomandată pentru uzul intern și noi ne ferim s-o recomandăm, din aceeași cauză. Organismul nu e la fel

la toți oamenii, nu seamănă unul cu altul. Unul e mai sensibil, unul e mai puțin sensibil. Planta e într-adevăr bună pentru hemoroizi, și intern, și extern, numai că riscul de a provoca iritații intestinale este mai mare decat folosul pe care l-ai avea tu când o iei ca să-ți vindeci problema. Adică vindeci hemoroizii, dar capeți pe de altă parte o altă problemă, și atunci, din moment ce există riscul, mai bine o eviți și folosești altceva. Altminteri, tătăneasa e și ea folosită extern, în alifii pentru dureri de oase sau articulații, în industria cosmetică. Tătăneasa pentru uz extern ar fi chiar mai bună decât botoxul, așa spun unii doctori esteticieni.

Așa că da, planta se găsește pe piață, numai că nu prea e recomandată. Eu m-am ferit de tătăneasă, m-am ferit de vâsc, m-am ferit de sunătoare. Pentru că nu știi cum le ia cineva și cum le folosește, și atunci e de evitat să le dai omului și el să bea și să-și facă rău. Și în general trebuie evitat excesul în orice, chiar și la plante care nu sunt așa de periculoase. De exemplu, menta. Nu poți să bei nonstop ceai de mentă concentrat, fiindcă dacă bei în exces mentă, poate să producă constipație. Dar dacă bei așa, făcut într-o infuzie mai ușoară sau dacă ai făcut un ceai din alte plante și ai pus și o crenguță de mentă, nu te-a dat peste cap, doar îți dă aroma care trebuie și ai obținut, să zicem, un ceai răcoritor pentru când e cald vara. Și uleiul esențial de mentă e bun pentru sinusuri, pentru dureri de oase, mușchi, articulații, pentru dureri de cap, eventual amestecat în creme, alifii, după preferință.

# 4 Mere de la Valea Moșului

O întrebare de care avem parte des este dacă se pot folosi la fel de bine plantele din comerț sau trebuie neapărat să fie culese proaspăt și conservate în casă. La asta am două răspunsuri. Primul: cea mai bună plantă e cea pe care o ai, așa că dacă ai la îndemână ceva luat din magazinele de plante, e bun și de acolo, doar mai puțin bun e faptul că atunci când ai luat ceaiuri la pliculețe îți intră în cană și plasticul de acolo și de acolo intră în tine. Al doilea: să mă ierte Plafar, dar ei au obligația să nu fie fluturi și muște și viermișori în plantele pe care le vând, și asta deja înseamnă că sunt mai puțin vii decât cele pe care le vinde baba de te duci să iei de la ea din piață, că sunt piețele pline de babe cu mâinile crăpate care culeg plante. Ele îți dau ție plantele așa cum le-au adus din pădure.

De asta, noi am și refuzat ofertele care ne-au venit de-a lungul timpului să colaborăm cu diverse firme de suplimente sau alte produse pe bază de plante, care ne spuneau că își aduc marfa din Asia, de la nu știu ce culturi în care o ciupercă, de pildă, crește în câteva luni cât cresc ciupercile din pădurile noastre în șapte ani. Și dacă tot e să vorbim de firme și comercianți, să știe toți cei care citesc aceasta că noi nu am vândut niciodată suplimente sau medicamente cu numele nostru: oriunde ați văzut în comerț ceva pe care era adăugat pentru reclamă numele nostru, chiar în farmacii de-ar fi fost vândut, să știți că

erau falsuri, pentru că noi nu am scos pe piață nimic de felul acesta.

Cum am mai spus, Dumnezeu a făcut în natură câte o plantă corespunzătoare pentru orice boală. Iar noi, așa cum spun eu mereu, avem simbioza noastră cu natura, legătura care ne face ca la un moment dat să întoarcem capul după o plantă și s-o apreciem, să ne atragă atenția mirosul, frumusețea ei. E valabil și pentru ceea ce mâncăm, nu doar pentru plantele pe care le folosim pentru leacuri. Eu le consum în stare crudă, așa cum sunt ele toate, fructele și legumele. Cele mai bune sunt așa cum le luăm: cum le culegem, așa le mâncăm. Cu cât le tratezi mai mult, cu cât le prelucrezi în casă ori industrial, moare ceva din ele. Varza, legumele, toate sunt cu atât mai bune cu cât sunt mai puțin fierte.

Aș zice chiar că, dacă ești cuminte și nu culegi mere stropite sau de lângă surse de poluare, n-ai voie să speli nici măcar mărul. Acolo e soarele, pe mărul proaspăt cules din pom. Mai încolo, la aproximativ patru kilometri de noi, e un loc care se numește Valea Moșului. Eu am umblat pe acolo pentru că – am mai povestit despre asta – pe vremea lui Soliman Magnificul, mai devale un pic, era o oaste turcească de unde plecau un fel de delegații și strângeau birul de la oameni să ia birul, și mergeau peste tot până departe, în Valea Robului. La un moment dat, cei care strângeau birul au dispărut, cu birul strâns cu tot. I-au mai așteptat o zi și au văzut că nu vin. Și au plecat după ei spre Borlești, la Merișani, dar nu le-au mai dat de urmă. Și se zice că omul care i-a omorât pe turci e moșul din Valea Moșului. Am plecat și eu cu detectorul de metale să găsesc aurul despre care se spune că era la turcii aceia. Am umblat la deal, la vale. Dar în loc de aur am găsit pomi de sute de ani neîngrijiți, care încă mai fac fructe. Să mănânci un măr ionatan de acolo și un măr ionatan din piață, să vezi diferența. Și e tare frumos în pădure, acolo, în Valea Moșului.

Culegerea plantelor, a fructelor, e o activitate despre care putem să vorbim și altfel, dacă tot suntem aici în Argeș. Pentru om ar fi fost teoretic suficient să rămână culegător. Dar noi ne-am făcut cultivatori în decursul istoriei, iar asta a însemnat bogăție: mi-a rămas grâu și trebuie să-mi fac o magazie unde să-l depozitez. După magazia asta a mai trebuit o magazie. Oamenii n-au mai fost nomazi, dar au avut nevoie de cineva care să păzească, să numere, să împartă recolta. Aglomerațiile urbane din ziua de azi așa s-au format, atunci când omul a vrut mai mult decât are nevoie și a cultivat. De fapt, unii au rămas cultivatori și alții au rămas să ceară taxă de protecție, cei care știau să mânuiască sabia, arcul, sulița.

Au venit și peste noi asemenea triburi războinice, și i-au cam bătut pe băștinașii noștri. Unul mai deștept le-a spus: iată, voi știți cum e cu sabia, noi vă facem casă, vă dăm tot ce vă trebuie, voi rămâneți și ne apărați de alții care vin să ne fure, iar noi vă dăm vouă taxa de protecție. Există undeva aici, într-o zonă situată la câțiva kilometri de noi, o piatră pe care scrie „Aici a descălecat Neagoe Basarab". Așadar, el a venit cu oastea să cotropească locurile. Și băștinașii l-au primit și l-au invitat să rămână și să-i apere. Interesant e că toți s-au făcut creștini ortodocși, deși au venit cu regulile și riturile lor. Le-a plăcut lor religia locului, că e mai bună, că e mai cinstită, nu știu, fiindcă eu nu vreau să fac nicio diferență între religii. Fapt e că le-a plăcut lor și s-au dat cu Domnul Iisus Hristos.

Acolo, în poiana de care zic, am găsit eu prin 2000 prima ciupercă Ganoderma lucidum, reishi. Și era așa de frumoasă – eu de frumoasă ce era am luat-o acasă, nu știam despre ea, dar am păstrat-o.

# 5 Lecția căprioarei și mumia din Alpi

Poți să te simți atras de o anumită plantă, așa cum poate n-o apreciază cineva care nu are boala pe care o tratează planta aceea. De asta, eu când merg în pădure cu unii dintre cei care vin aici să-mi ceară plante, mă uit ce reacție au la diverse plante, le arăt, îi pun să le miroasă, și fiecare poate să aibă o altă reacție la una și aceeași plantă fiindcă suferă de altceva.

De pildă, să luăm ciuperca poliței, Fomitopsis pinicola – știam că se folosește și pentru boli de plămâni, dar s-a întâmplat și un caz mai ciudat cu ea. O fată care nu se putea deplasa deloc, purta pampers, mi-a dat un mesaj cum că să-i aleg eu niște plante și să i le trimit ca să se facă bine. Am trimis mai multe ciuperci la București. Și apoi, așa, cu telefonul, m-a întrebat pe care s-o ia. Dacă ar fi fost după mine, i-aș fi recomandat altă ciupercă din colet. Dar i-am spus: „Aici nu știu eu cel mai bine, miroase-le și vezi cum e, trebuie să fii tu în simbioză cu planta, să alegi tu." Le-a mirosit și a ales Fomitopsis. Și în două luni, ea a venit fără pampers aici la noi acasă. Nici nu știu de ce s-a vindecat cu ciuperca asta, fiindcă așa ceva nu figurează printre indicațiile ei de folosire.

Se poate întâmpla și ca o plantă nici măcar să nu miroasă frumos, ori să aibă un gust insuportabil, dar dacă ești bolnav și ai nevoie de ea, o să-ți placă. Se poate spune

că, atunci când un miros ne place de la o plantă, este asociat cu nevoia corpului de a avea o substanță din ea. Și la gust e valabil același lucru: de exemplu, diabeticii mușcă din ceapă și o consumă ca pe măr, pe când cineva care nu are diabet nu poate s-o mănânce așa, îl ustură ochii, i se pare mult prea iute.

Instinctul uman și animal de apropiere față de o plantă care îi face bine într-o anumită împrejurare se vede și din multe alte exemple. Căprioara rămâne gestantă toamna, în rest, nu mai are treabă cu cerbul. Când dă urzica, căprioara face un pui. Dacă puiul, din nefericire, dispare, atunci ea se duce și mănâncă năprasnic. Planta creează feromoni, o atracție către sexul opus, și vine cerbul, îi face un pui, care se naște peste șase luni. Se cunosc puii care sunt de șase luni, dacă mergi des în pădure. Deci căprioara știe ce are de făcut, lucrurile nu s-au modificat cu nimic în natură și se verifică de nenumărate ori.

Și ar mai fi ceva, dacă tot suntem la tema asta: este o ciupercă tot parazită care se numește băcălie-de-mesteacăn, Fomitopsis betulina. Crește pe mesteacăn și e bună pentru limbrici, în general pentru paraziți intestinali. Undeva în Alpii de la granița dintre Italia și Austria, în Tirol, a fost descoperită în 1991 mumia denumită Ötzi, foarte bine conservată, deși datează de 5 000 de ani sau mai mult. Ei bine, cercetătorii au descoperit că mumia avusese paraziți intestinali și avea asupra ei niște săculeți cu Fomitopsis betulina, cu care începuse sau avea de gând să se trateze. Oamenii primitivi știau o mulțime de leacuri – de ce le-am uitat noi între timp, nu știu.

# 6 De știut dacă mergi în pădure

Locurile sacre, pure, cu energii bune, ca să zicem așa, sunt multe la noi și le poți identifica singur. Despre unele dintre cele pe care le știu, n-ar avea niciun rost să vorbesc – e ca și cum ai asfalta drumul spre un loc sfânt, se duc cu mașina toți peste cei care stau acolo și aceia fug, fiindcă nu au nevoie de lux și de zarvă. Dar locurile bune din pădure le simțim. Mergem prin pădure, mergem o vreme, și iată că am intrat în armonie cu pădurea, cu natura. Și dăm peste câte un loc în care, chiar dacă ești odihnit, îți vine să te oprești și să stai jos. Acela e locul curat. Dacă, în schimb, îți vine cumva să întinzi pasul, să mergi cât mai repede și să ieși dintr-un loc, nu te opri, că acela nu e loc curat. Mai mult de-atât n-am ce povesti. Simți că îți vine să stai jos sau îți vine să fugi. Și dacă vrem să simțim, să găsim un loc curat, atunci în primul rând mergem noi curați în pădure. Curați în interior, curați acolo unde sunt de obicei gândurile tulburi și iarmarocul din cap.

Pot să spun și cum te simți într-un loc care nu e frumos. Undeva, pe aici prin zonă, doi frați s-au certat pe un pom, pe un cireș, care al cui să fie. S-au luat la bătaie și au murit amândoi. Mama lor a venit și a blestemat cireșul, și toată lumea evită acum locul acela, i se spune „la chinie". E ceva ciudat acolo. Eu n-am dat atenție, nu mă interesa niciun blestem. Găsisem acolo o piatră

pe care, dacă stai, când răsare soarele îți vine direct pe frunte. Îmi duceam lemne acolo și seara, când rămâneam în pădure, îmi făceam focul și așteptam răsăritul soarelui, fiindcă îmi place să-l văd. Dar pe la trei și ceva noaptea, la un moment dat s-a auzit un țipăt în spatele meu, ceva groaznic. Nu era nimeni acolo în afară de mine, nu bătea vântul, era doar o briză așa, de vară. Eu am mereu tămâie la mine și uneori arunc în foc, că miroase frumos. Și cumva mi-am zis că am supărat dracii. Mi s-a zbârlit părul, nu mai aveam nici lemne să mai întețesc focul. Așa că am plecat către casă, iar când am ajuns, prima întrebare pe care i-am pus-o Mihaelei a fost dacă nu cumva am albit între timp de groază.

Țipătul acela mi-a rămas în minte. Și după încă vreo șase, șapte, opt luni, am auzit iarăși țipătul, doar că aproape de casă. Am chemat-o pe Mihaela, care a râs și mi-a explicat că așa fac cerbii când se împerechează. Eu nu știam, dacă am crescut la oraș! Dar tot am prins cumva o teamă și nu mă mai duc în locul acela, m-a îngrozit noaptea aceea.

Dincolo de locuri bune și locuri rele, când ești în pădure trebuie să știi cum să te ferești de animalele periculoase, de fapt să nu le deranjezi casa, să le respecți teritoriul. La un moment dat, mergând în pădure, dacă simți vânt care aduce tot felul de mirosuri și te anunță că e ursul aproape sau porcul mistreț, e bine de știut că cel mai rău e șarpele. Dar mirosul de șarpe îl simți doar timp de câteva zile pe an, o perioadă foarte scurtă. Șarpele miroase a usturoi pisat, de fapt a pisălog de usturoi pe care nu l-ai spălat câteva zile. El își scoate puii undeva într-o zonă și pe urmă stă și pândește, să nu vină cineva unde este cuibul lui. Și tu nu știi că e acolo, dar el vine în întâmpinare să-l vezi și te anunță cu șuieratul și cu limba lui despicată, te îndeamnă să pleci de acolo. E singura perioadă din an în care el sare și te atacă dacă nu-l asculți sau te iei la bătaie cu el. Deci mare atenție, dacă întâi îți

vine pe la nas mirosul de usturoi, de pisălog de usturoi, dacă ești un pic atent, vezi că vine șarpele și te întâmpină. Dacă nu-l ocolești, înseamnă că te-ai dus la el acasă, și atunci sare pe tine. Mai sare și vara dacă îl calci pe coadă.

Aș mai spune că și ursul miroase urât. Și mai lasă și niște urme specifice, niște excremente mari. Păsările te anunță și ele că e ursul prin preajmă. Când e secetă, ursul zgârie copacii și le linge seva, și înseamnă că e pe acolo. Dacă a plecat, nu te duci după el, fiindcă ursul nu știe de glumă. Ursul, dacă a apucat ceva în gură, nu-i mai dă drumul. Numai că există metode prin care poți să te ferești de el. Bați copacii și faci zgomot, iar el nu vine să te atace decât dacă te-ai întâlnit față-n față cu el. Altminteri, dacă simte în sol vibrații cu pernuțele labelor, consideră asta drept un pericol și fuge. Deci dacă vrei să fugă ursul și să dea drumul la ce a prins, trebuie să iei un par, ceva greu și să lovești pământul. Nu lovești în urs, ci lovești pământul. El simte vibrația și fuge. Puțină lume știe asta, dar îți trebuie neapărat parul.

Și mistrețul e periculos, dar te poți feri de el destul de simplu. Mistrețul nu știe să alerge cotit, nu face viraje la 90 de grade. Dacă a ochit ceea ce vrea să lovească, își orientează râtul înainte și fuge întotdeauna drept. Trebuie să fii un pic curajos, și dacă ajunge cumva atât de aproape încât să mai aibă un metru până la tine, faci un pas într-o parte, fiindcă el nu poate să facă virajul respectiv. Se oprește, ochește iarăși și atacă din nou în linie dreaptă. Bineînțeles, mai bine e să nu ajungi niciodată într-o asemenea situație, așa că mai bine te ferești. Când îți dai seama că miroase a porc mistreț, te întorci înapoi, e cel mai simplu. Eu am văzut de vreo două ori porci mistreți, dar de la distanță mare. Șacali am văzut, și lupi o dată, dar mai mult nu știu să spun de lupi, poate nu am umblat eu pe unde merg ei. Cât despre urs, mi-e teamă de el și respect casa lui. Ca să nu mă întâlnesc cu el pe drum, șuier, hăulesc, fac zgomot, iar când mi-e lene, iau un

bidon gol, pun câteva pietricele în bidon și bat cu el așa, pe șold, iar el face zgomot. „Sunt și eu pe-aici. Lasă-mă să trec și eu prin curte pe la tine", asta îi spun ursului cu zgomotul meu.

Și mai am ceva de zis despre cum faci cu animalele, de data asta cu cele de pe lângă casă. Când aduci un câine străin în curte și sunt pe acolo niște câini agresivi sau mai mari, înainte să îl bagi în curte îl faci un pic să chițăie, și ceilalți câini imediat înțeleg că o rudă de-a lor plânge, e în pericol, și sar să-l ajute. Iar tu, înainte să-l aduci în curte, de la bun început când îl iei, pui scuipat în palmă și îi dai câinelui pe spate cu scuipat. Iar ceilalți câini, când vin, te miros că tu ești stăpânul.

Așa cum înveți treptat cum e cu animalele, așa ajungi să cunoști și viața ascunsă a plantelor, inteligența lor. Fiindcă eu nu cred că plantele au conștiință, dar sunt foarte inteligente. Știu totul. De exemplu, steaua-pământului, o ciupercă asemănătoare cu o stea. E foarte bună în bolile de piele. Ei bine, înfigi un băț lângă ea și pe urmă o astupi cu frunze. Și dacă te duci peste câteva zile, ai să vezi că ea și-a făcut piciorușe din steluțele ei, din aripioare, a ieșit de acolo și cu cel mai performant aparat din lume a plecat numai spre răsărit. Nu se răsucește, nu se învârte, știe unde e răsăritul. Și e doar o ciupercă.

Sau cum să nu aibă inteligență copacul? Vezi când se îngălbenesc și cad frunzele, pentru că el a simțit că vine iarna, știe că dacă îngheață apa, el crapă și moare, și atunci își lasă seva în jos, își oprește vegetația și îi dă drumul din nou la primăvară. Sunt unii copaci mai prostuți, care pornesc repede în vegetație primăvara și apoi îi prinde gerul. Zarzărul, piersicul, caisul au văzut că sunt trei zile de căldură și atunci dau deja flori, dar vine înghețul peste ei. În schimb, cel mai inteligent copac de pe pământ din punctul acesta de vedere este fagul, care așteaptă 18 zile de căldură consecutiv ca să pornească în vegetație.

# 7 CĂUTĂTORII DE PLANTE DIN ZILELE NOASTRE

Când ne uităm la inteligența plantelor, ne dăm seama cel mai bine de ce nu ne ajută doar planta în sine, ci și credința, rugăciunea, încrederea că puterea naturii ne vindecă. Și câinii, când îi doare burta, când au o problemă, se duc și mănâncă iarbă, și la fel pisicile. Numai că, hai să fim serioși, plantele nu sunt făcute de mine, cel care lucrează cu plante. Nu eu le-am pus, Dumnezeu le-a pus acolo și le-a învățat să tămăduiască. Fiecare plantă știe unde să se ducă. De unde știe pedicuța să se ducă exact la ficat, la pancreas, dacă de asta suferi, sau să nu-ți mai dea voie să fumezi și să bei, să te ajute în spondiloză sau la durerile de oase? Sau, să zicem, păpădia, de unde știe ea să-ți elimine ție acidul uric din organism și să-ți facă bine la ficat pentru steatoză? De unde știe oregano sălbatic să-ți omoare virusurile? Cum ajung mușețelul sau coada-șoricelului ori lichenii să fie antibiotice naturale? De unde știe roinița să-ți calmeze ție sistemul nervos – și nu vorbim numai de sistemul nervos din creier, ci și de sistemul nervos din tot organismul, de reușește să calmeze durerile de burtă, să te ajute să respiri?

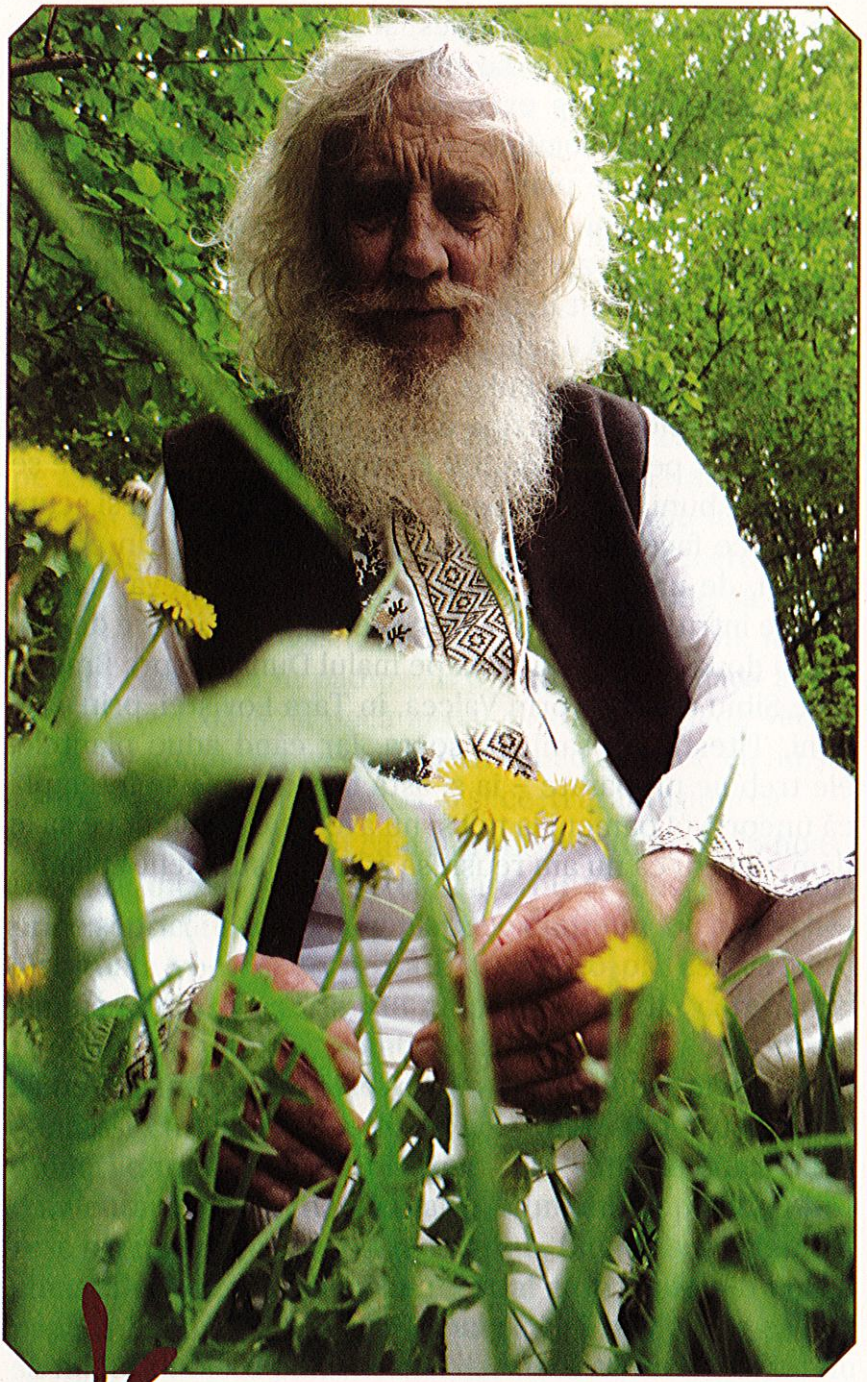
Deci fiecare are o inteligență și știe unde să se ducă în corp, de ce anume suferi și cu ce poate să te ajute. Fiecare e cu un rost și cu un rol bine determinat lăsat de Dumnezeu. De asta, fără credință nu se face nimic. Fiindcă atunci când ne credem mai presus de orice, că noi știm și

noi facem, trebuie să vedem că nu e de la noi, ci e Cineva care ne-a dat și ne-a făcut cunoscut. Așa și cu plantele, știința nu încetează să le cerceteze și să le găsească noi întrebuințări pentru sănătate, să folosească la medicamente noi principiile vechi din plante.

Iar de puterea tămăduitoare a plantelor îți dai seama cel mai bine atunci când mergi prin pădure. Eu nu m-am făcut bine neapărat numai cu plantele în sine, ci umblând în pădure, aflând de colo ceva, de colo altceva, din natură și din istoria locului. Când umbli prin pădure, uneori e o liniște pe care ți-o găsești mai bine acolo decât pe stradă, pe asfalt. E o frumusețe. Sunt frunze fantomă, sunt frunze agățate de pânza de păianjen. Și e frumos rău în pădure. La un moment dat, nepoțica și-a pierdut cercelul în pădure, și ne-am dus cu detectorul de metale să găsim cercelul. Nu l-am găsit, dar am găsit o potcoavă, mereu găsești câte ceva în pădure. E o frumusețe și dacă ai dat peste o potcoavă, și dacă ai dat peste o monedă veche, un os de animal străvechi sau un capac de bere, că nu știi niciodată ce surprize poți să ai și ce-ți arată pădurea.

Și mai sunt destui căutători de plante în zilele noastre care înțeleg toate astea, care nu se duc să culeagă orice și oricând, nu smulg plantele dintr-un loc până chelesc toată zona și respectă natura, n-o privesc ca pe o simplă sursă de câștig sau ca pe o joacă din care fac ei conținut pe internet. Pentru cei care încep acum poate să fie însă mai greu, pentru că s-au schimbat multe, și cu clima, și cu natura. Nu mai e chiar așa cum e descris în ghidurile mai vechi, cu plantele care sunt de cules de la data cutare până la data cutare. Acum multe plante înfloresc ori mai devreme, ori mai târziu, fiindcă s-a schimbat clima. De exemplu, sânziana – știai că trebuie s-o culegi până la Sfântă Mărie, da? Numai că se întâmplă ca ea nici să nu înflorească până atunci, iar dacă te duci mai târziu încolo, vezi că a venit soarele, le-a pârlit și le-a uscat. E complicat acum să mai ai o regulă.

Iar cu zonele de cules și cu speciile de plante, vedem că multe zone se micșorează din cauza omului: aici la Mănicești, de exemplu, când nu era nici schitul, nici unele dintre locuințele mari de azi, era o varietate mult mai mare de plante și găseai mult mai multe. Dincolo spre Merișani, chiar spre Biserica Izvoarelor de Leac, iarăși s-au redus zonele sălbatice, fiindcă s-au construit case noi, s-au făcut defrișări. Sau vine o secetă, un sezon neprielnic, plus că unele plante au nevoie de multă vreme ca să devină bune de cules. S-a întâmplat ca timp de trei luni să cutreier cu mașina după ciuperci și să nu găsesc. Pot să caut pe o rază de 100 km împrejur, numai că ele se fac în ani buni, iar ce-a fost de cules s-a cules deja și acum nu am ce face cu ce e pe copaci. E de mers prin păduri întregi, de urcat peste munte ca să găsesc ceva, dacă e nevoie intru prin câte-o apă înghețată și mă întorc după o zi sau două. Am fost și până pe malul Dunării, spre Brașov, spre Sibiu și Bâlea, prin Vâlcea, în Țara Loviștei, prin Câineni, Titești, Perișani, Boișoara. Iar când aduc plantele, ele trebuie preparate – ia și asta timp. Și așa se întâmplă că uneori vin oameni la noi și nu avem pe moment ce să le dăm, pentru că nu am reușit să adunăm suficiente plante.



# 8 Din toate locurile sfinte ale lumii

A venit o familie să le dăm plante, copilul avea vitiligo și ceva la ochi, iar tatăl avea episoade paranoide. Avea permanent un briceag în mână. I-am dat un detector de metale, să meargă la pădure cu el, și să bea ceai de roiniță, fiindcă el ar fi băiat bun, doar că a pățit ceva cândva, l-a speriat cineva și acum, de teamă, stă mereu în gardă, într-o poziție de apărare. Am văzut în atâția ani că bolile, pe lângă miros și pe lângă aspectul pe care îl dau omului, au și în limbajul trupului un corespondent, și trebuie să fii atent să vezi cum se mișcă omul, cum vorbește, ca să-ți dai seama de unde i se trage boala.

Copilul cu vitiligo era foarte, foarte timid, eu nu știu cum va fi judecător, că urmează să studieze la Drept, și e stresat din cauza asta. Cred că l-au dat de foarte mic la școală, au văzut că e inteligent și învață, iar acum se stresează de ce o să facă la școală, de examene, din nu știu ce cauză și s-a declanșat stresul. Poate și părinții uneori stresează copiii, și așa intră teama în ei, dacă au luat note mari, dacă au făcut bine la examen, și îi presează să învețe nonstop ca să intre la facultate, să nu cumva să le strice ideea despre viitorul lor. El o să se facă bine, am vorbit destul de mult și cu părinții. În general, oamenii primesc bine sfaturi de genul acesta. Sunt și unii care vin așa pur și simplu, nu pentru plante, doar vor să vorbim despre lume

și viață, unii care vin ca la duhovnic. Atunci putem să stăm și câte patru ore cu câte unul.

Bani nu am cerut special pentru „consultațiile" de felul acesta. Sigur, lor le priesc conversațiile, așa încât până la urmă se întorc, și se întorc pe urmă încă o dată, fiindcă au probleme în familie sau probleme cu copiii. Unii cer doar plante și rețete pentru ceva de care suferă la un moment dat, dar alții cer ajutor într-un mod mai general. Eu sunt un fel de psiholog pentru ei. Stau de vorbă cu mine acolo și se simt bine.

Sunt și din cei care vin să spună că le-a făcut vrăji sau i-a blestemat cineva și de asta s-au îmbolnăvit. Eu, din toate locurile sfinte ale lumii pe unde am umblat, am adus pietricele. Din vârful Muntelui Sinai, de la Marea Roșie. Le dau pietricelele astea, din locurile pe unde au călcat sfinții. Mai este și o plantă din care le dau să poarte beți-șoare la ei, de nu îndrăznește să-și bage drăcușorul coada – scorușul. Și mai sunt și altele, de pildă un pom căruia îi zice mărul lui Adam, sau mărul-calului, și face niște fructe mari, verzi.

Pentru partea emoțională este roinița, iar pentru restul îi trimit la biserică. Eu cred că există drac. Numai că nu e negru, n-are coadă, n-are copite. Am înțeles că atunci când nu știu oamenii să citească, ca să poată să-i sperie li se zice: iată, dacă nu ești cuminte te ia ăsta urâtul, dacă ești cuminte te ia ăsta frumosul. Sunt de acord și că pe Dumnezeu L-au făcut un bătrân cu barbă, ca să înțeleagă cine nu știe să citească. Dar Dumnezeu nu e așa. Dumnezeul meu e un protoatom. Și e veșnic tânăr. În rest, cu blestemele nu e așa simplu, nu e că ai spus ceva și s-a îmbolnăvit altcineva. Dimpotrivă, din gură zici, în sân îți pică, adică tot asupra ta se răsfrânge.

Iar să faci cu vrăji, să umbli cu drăcușori, e greu, sunt ritualuri complicate, care nu se pot face. De pildă, trebuie să găsești o intersecție unde nu e troiță. Dar în

țara asta peste tot sunt troițe, ca să nu cumva să se poată face invocarea necuratului. Așa ceva nu e de mine. De mic am știut că sufletul e mai important decât trupul. Eu spun că omul poate fi comparat foarte bine cu un televizor. Ai televizorul, l-ai băgat în priză, are viață, dar n-are antenă cu Dumnezeu – are purici. Dacă îi pui antenă, are imagini și ai ce vedea. Dacă i-ai scos antena, deja e mort, că nu mai are suflet, e în iad. Cam de-asta seamănă omul cu televizorul: dacă-l bagi în priză e viu, și dacă-i pui antenă, are și suflet.

Și pe urmă, am descoperit „planta femeii bătute", untul-pământului – acum 30 de ani, când m-am schimbat eu cu totul. Mi s-a părut ciudat – cum adică să existe o plantă a femeii bătute? M-am interesat și cel mai frumos mi-a explicat Arsenie Papacioc, care a spus că, în momentul Răstignirii, Domnul Iisus a anulat păcatul lui Adam și al Evei, iar înainte de Înălțare a spus că este Fiul lui Dumnezeu născut dintr-o pământeancă, așa încât pământencele au rang de împărătese de acum – Maica Domnului este Împărăteasa Împărăteselor – și bărbații nu au drept de viață și de moarte asupra lor, nu trebuie să mai ridice mâna asupra lor. Și iată cum untul-pământului ia și durerea de la lovituri, durerile musculare. Există și un document în care Soliman Magnificul a trimis în Valahia după planta asta, fiindcă avea un copil care avea probleme cu coloana vertebrală.

Iar eu mi-am zis: nimic nu poate fi mai frumos decât Domnul Iisus Hristos, născut de o pământeancă, care a spus că femeia are rang de împărătească. Cel ce l-a iertat pe tâlhar a șters cu buretele tot ce a fost înainte, așa încât despre păcatul lui Adam și al Evei nu mai putem vorbi decât la trecut. Și a mai spus Domnul Iisus Hristos: puterea nu e în sabie, în războaie; puterea e în cuvânt. Și Ceaușescu a crezut că e o putere. Și avea un sceptru și tot dădea cu el – eu, șeful. Dar puterea e în cuvânt.

Nu contest absolut nicio religie, dar nu cred că e vreuna mai frumoasă decât creștinismul ortodox, unde ai viață și după moarte. Trupul e carcasa în care stă sufletul, iar sufletul va fi răsplătit în funcție de cum am fost noi în viață. Nu cred că există reîncarnare, pentru că mama mea ar trebui atunci să mai fie mama cuiva, și mie nu mi-ar conveni. Eu o sun pe mama în fiecare dimineață și-i zic mereu: „Săru-mâna, mama mea, și-ți mulțumesc că m-ai făcut."

Am spus deci că îi trimit la biserică pe oamenii care vin aici cu probleme, dar nu e obligatoriu nici asta. Aici, la schitul nostru, e un pui din rugul aprins unde s-a rugat Moise. Nu știu dacă mai avem pe undeva prin țară altul, dar la noi s-a prins puiul de rug din Muntele Sinai, e deja mare. Și la noi, nea Ion – Olteanu cred că îl chema – se ducea să stea în genunchi lângă un rug când îl durea ceva, era cu vaca pe deal și își spunea rugăciunea lângă rug, după același principiu ca la rugul aprins sub forma căruia Domnul i-a apărut lui Moise. Deci oamenii înainte se rugau și la un rug din pădure: nu la plantă, că nu cazi în idolatrie, ci la Dumnezeu care le-a făcut pe toate și ne arată puterea Sa prin ele.

Eu zic că dacă te rogi la un stejar mai bătrân de pe aici e și mai frumos. Sau la un brad. Acum câțiva ani au tăiat un brad imens și l-au dus în Pitești să-l facă pom de Crăciun. A plâns mult timp, cu lacrimi mari, de se făcuse acolo unde l-au marcat un ghem de tămâie, lacrimile lui. Și l-au tăiat, l-au pus pe o mașină lungă și l-au dus în oraș, treaba lor. Dar plâng copacii de-adevăratelea. Sigur, sunt toate legendele și obiceiurile lumii despre oamenii care cer iertare unui copac dacă-l taie, iar aici e același semn de respect al omului față de creație ca și atunci când culegi o plantă și îi mulțumești că a crescut și că a apărut acolo ca să te ajute la boala ta. Am mai spus de Mircea Eliade și mătrăgună: tot el vorbește despre ritualurile de culegere din mai multe zone ale țării, ori pentru

mătrăgună, ori pentru alte ierburi de leac, și povestește că femeile care culeg aduc cu ele câte ceva, pâine, sare, miere sau zahăr, și îi spun plantei ceva de genul: „Eu vă dau pâine și sare, dar voi să-mi dați sănătate" ori „Eu îți dau miere, pâine și sare, dă-mi mie puterea sfinției tale". La fel, când te-a vindecat o plantă, nu o arunci la coșul de gunoi. Orice plantă ai preparat, e medicament. Iei planta ce ți-a rămas și o pui în iarbă înapoi. Ea te-a vindecat și ai respect pentru ea.

Am spus de multe ori că în vindecare credința face mai mult și plantele mai puțin. Pentru că Cineva a făcut planta și El e șeful, pilotul, atomul care ține tot universul. Îl cheamă Dumnezeu, Îl cheamă și Allah, dar de El depinde totul. Așa a fost și cu un caz în care la noi a venit o fată bolnavă de cancer. E un caz care s-a terminat tragic, dar a fost de bine, pentru că am reușit să-i prelungim viața. Cu ceva ani în urmă, un ziarist care știa despre noi a adus o fată foarte bolnavă, în pătură, cum s-ar spune. Și fata asta m-a întrebat pe mine dacă Dumnezeu a făcut ceva pentru ea. Atunci am fost convins că se va vindeca. Sunt foarte multe fotografii cu ea, și în primele faze, și apoi când tratamentul a avut efect. Credința ei a fost foarte mare. O chema Georgiana Ticu. A consumat ciupercile de la noi cu mare încredere, cu rugăciune. La un moment dat s-a vindecat, a început să meargă în cârje, a progresat. A scris și o carte de poezii foarte interesantă. Da, în cele din urmă a murit, dar a contat că am putut să-i prelungim viața. Diferența dintre momentul când a venit aici și când a plecat a fost uriașă. A fost un timp în plus pe care i l-au câștigat credința ei și plantele.

# 9 Un codru de cruci de lemn

Și dacă vorbim de credință, să vă spun cum a fost cu mine. Cum n-am făcut școală, n-aveam o meserie de bază, deși am lucrat ca șofer, ca fochist. Nu știam nimic despre tâmplărie, despre nimic. Numai că, la un moment dat, băgând lemne în sobă, n-am vrut să pun un lemn, că era prea frumos. Era de nuc, și l-am scobit cu o pânză de bomfaier ruginită și cu un topor care nu tăia. Așa am făcut o cruce. Un fel de ofrandă adusă lui Dumnezeu, că nu mai beau eu din noaptea aceea de care am povestit, când mi-a citit preotul moliftele Sfântului Vasile.

Am și acum crucea cioplită atunci. N-aveam creion, nu aveam niciun fel de scule de făcut cruci, dar am pus întâi o scândură, pe urmă cealaltă scândură, și uite-așa s-a ajuns la faza asta de a prelucra lemnele. Mai târziu, am cerut să fiu dat la școală, să învăț să sculptez. Și episcopul de la noi de aici, Preasfințitul Calinic, care mă cunoștea – fratele meu este preot –, a zis: „Nu te dăm la școală, pentru că acolo te învață să cioplești cai sau altceva, nu mai faci de capul tău." Am cerut să fiu dat la școală și să învăț gramatica, dar mi-a zis că așa o să învăț engleză și o să ajung să plec din țară. Așa că în loc de școală și de meserie aș zice mai curând că n-am făcut nimic în viața mea – altceva decât m-am jucat.

Îmi place să scobesc lemnele, pietrele, metalul. Toată lumea, când vine la mine la atelier, sau în casă, vede o mulțime de cruci, majoritatea de lemn, reprezentări ale Sfintei Treimi, și ori se miră de ce sunt atâtea, ori întreabă dacă sunt sfințite. Dar nu întreabă dacă sunt necanonice, asta n-a îndrăznit nimeni. Crucea e sfântă prin ea însăși, așa că ele nici nu pot fi sfințite din cauza asta. Da, trebuie să mergi cu ele la un preot, pentru că am pus mâna pe ele eu, care sunt laic. Dar în rest crucea e sfântă prin ea însăși. Sunt tot felul în atelier, niciuna nu seamănă cu alta. Pentru că eu lucrez în funcție de simetria lemnului, de cum este el, nu de cum vreau eu. Te uiți la el și la un moment dat îți vine o idee sau începi să lucrezi și iese.

Mihaela m-a ajutat mult. M-a susținut și înainte, și când am început să sculptez. Nu mi-a spus să las lemnul fiindcă e de săpat sau de cosit. Și pentru că șlefuirea e o treabă de fete, uneori le șlefuiește ea. La un moment dat, cineva a mers la patriarhul Teoctist cu o lucrare făcută de mine. Omul respectiv a văzut ceva la ele și a început să ne promoveze cumva, și ne-a îndemnat să mai facem. Și am făcut ani de zile toace, reprezentări ale Sfintei Treimi, sculptură sau ce voia lemnul.

Mai întâi trebuie să fac rost de lemn. Lemnul se usucă un centimetru pe an. Deci se întâmplă ca la câte o cruce să nu lucrez aproximativ cincisprezece ani. Pun doar să se usuce lemnul. Întorc bucata de lemn la fiecare trei zile, apoi iar și iar, și așa apa rămâne mereu în jumătate din buștean și nu se crapă lemnul. După ce se usucă, încep să-l scobesc, tot echilibrat, ca să nu se crape. Poate să fie lemn de păr, un lemn foarte dur. Altele sunt de nuc. În prima fază, îmi lua multe luni să scobesc, până ce a venit un suedez pe aici cu nevastă-sa și m-a întrebat de ce nu lucrez cu scule electrice. Nici nu știam că există așa ceva. Și când a venit el înapoi pe urmă din Suedia, mi-a adus scule, așa că viteza de lucru e cu mult mai

mare. De la șase luni, acum durează două-trei săptămâni sau maximum o lună. Dar mie îmi place mai mult tot cu dalta, fiindcă sculele electrice fac prea mult zgomot și nu se mai aude nimic altceva când le pui în priză.

# 10 Ce caută străinii la un vraci din România

Aici la noi vin în permanență oameni de toată mâna, români și străini. Am avut clienți manelişti, vrăjitoare, politicieni, vedete, oameni necăjiți și unii foarte bogați, credincioși și atei, creștini și necreștini. Foarte mulți tineri vin pentru probleme de impotență sau infertilitate, mulți părinți vin cu copiii pentru dificultăți emoționale ale copiilor la școală, greutăți de adaptare. Cam 90% vin să caute informații, ca la o consultație, restul vin după plante și să fie culese de mine, cu ritualul de a culege de care v-am povestit. Iar când ajung acasă cu ierburile, le preia Mihaela să le prepare, de asta ea știe mai bine decât mine multe lucruri și multe rețete.

După ce se vindecă, unii dau telefoane să mulțumească, alții se întorc pe urmă o dată, de două ori, și îi mai aduc și pe alții cu ei, ca să ceară și ei tratament. Noi, până acum vreo zece ani, nu luam niciun ban de la nimeni, până ce nu s-a mai putut, fiindcă e muncă grea, mai ales pentru Mihaela să prepare plantele, dar nici culesul nu e floare la ureche, mai ales dacă mergi pe munte sau în timpul iernii.

Eu nu mi-am propus să mă îmbogățesc din comerțul cu plante, dar mi-ar plăcea să am ucenici, pe cineva care să continue ce fac, pentru că pe măsură ce înaintăm

în vârstă slăbesc puterile. Și oamenii nu înțeleg, mulți dintre ei, cam cu ce sacrificii se culege o plantă uneori și cât trebuie să mergi după ea, să ajungi în munte, uneori să înnoptezi în pădure sau să faci frigul. Toamna trecută m-am dus până în muntele Moldoveanu să iau niște ciuperci, pentru că se terminaseră tincturile, iar eu nu aveam timp să mai merg să culeg pentru toți. Am trecut de Brădet și am luat-o pe lângă râul Vâlsan, pe care l-am traversat la un moment dat fiindcă pe partea cealaltă am văzut o ciupercă uriașă. Era zăpadă peste tot, nu eram pregătit să trec prin apă, și am traversat așa cu șosete și pantofi. Am urcat pe versant și acolo era teribil de frig, gheață. Deci sunt sacrificii, nu întotdeauna, dar sunt. N-ai concediu, pleci în fiecare zi după plante, și vara, și iarna, ai mereu alte rute, fiindcă atunci când ieși la cules chiar te duci unde vezi cu ochii, toate astea sunt mai greu de înțeles.

De asta unii nu prețuiesc nici munca mea, nici munca Mihaelei de preparare a plantelor pe care le aduc. Se întâmplă să ceară discounturi sau dacă se poate gratis, uneori ne tratează ca pe niște simpli vânzători de preparate, unii încearcă să ne mintă sau să ne înșele doar ca să nu plătească pentru toată munca noastră. Alții nu dau atenție dozajului pe care îl spune Mihaela, au tendința să ia mai mult, din ideea că o doză mai zdravănă înseamnă un tratament mai rapid sau mai bun, ceea ce nu e adevărat și poate să fie chiar foarte periculos pentru ei. Așa că, una peste alta, munca e grea și nu prea știu ce se va alege de ea, pentru că suntem singuri, eu nu am ajutoare la cules, Mihaela nu are ajutor la preparat.

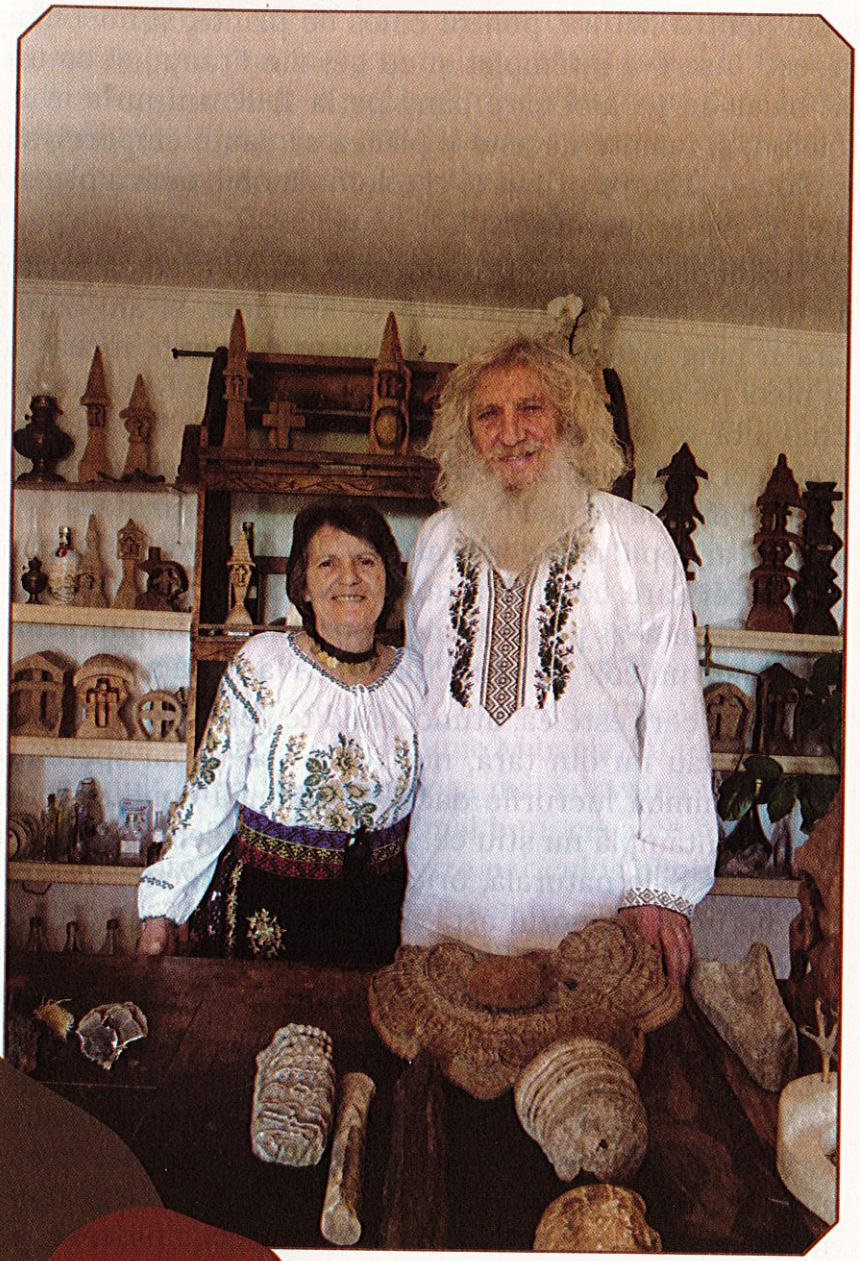
Ajutoare, ucenici, da, ar fi bineveniți. Pot să fie băieți sau fete, priceperea asta poate s-o capete oricine. Pe contul meu de Facebook mai apar în postări mai vechi cu grupe mari de copii, care acum au 20 de ani sau și mai mult. Am încercat să-i atrag. Am cumpărat detectoare de metale, mergeam și cu detectorul și după ciuperci.

Și sunt filmulețe când ei vorbesc despre spori și micelii – copii mici pe atunci, acum sunt căsătoriți, au și ei copii. Cel puțin unul venea din Franța în vacanțe aici. El venea cu ierbar, pregătit. Problema e că, imediat ce un copil capătă telefonul mobil, el dispare, își pierde interesul pentru natură, pentru cules de plante, și nu-l mai găsești. Așa s-a întâmplat și cu cel din Franța, și cu un alt băiat de pe aici care până pe la 11-12 ani nu a avut telefon, și înainte de asta îi plăcea să caute ciuperci, să exploreze. Cum a primit și el telefon mobil, cum a plecat și el, și-a pierdut interesul.

Unii pleacă la propriu din țară. Eu nu cred că există pe lume ceva mai frumos decât România, și am bătut țara-n lung și-n lat. Dacă vrei să te convingi, încearcă să pleci pe jos, să vezi ce de frumuseți sunt. Din când în când uită-te la câte un metru pătrat de iarbă în fața ta și ai să vezi ce de plante cresc aici, cât de multe specii. Cum să fie în altă parte mai frumos decât aici? Sigur, dacă ești tânăr și ai copii, poate vezi altfel viața, te lovește din plin ce fac cei care conduc țara, vrei să câștigi mai bine în altă țară. Eu n-aș pleca de aici pentru nimic în lume, mie îmi ajunge un colț de pâine. Dar el ce face, că are copii!

Ce e cert este că, atunci când te gândești dacă vrei să pleci sau nu din țară, nu trebuie să-ți pui speranța că se schimbă lucrurile dacă se schimbă conducătorii, dacă se întâmplă nu știu ce. Lucrurile se schimbă pur și simplu pe cale naturală, orice popor se regenerează pe cale naturală. Poporul ăsta n-a fost unul de cuceritori, au venit mereu alții peste noi și așa am devenit cumva ca niște maidanezi – ne adaptăm la orice condiții, fiindcă avem o mulțime de gene moștenite care ne ajută să rezistăm. Eu chiar sunt maidanez, îmi e ușor să mă adaptez la orice condiții. Aș avea ceva din sămânța dacilor, dar doar de la mamă, restul îmi vine din armata de strânsură a cincea romană, care avea soldați de toate neamurile adunați să vină să se bată aici. Mihaela e filistean, au

adus romanii soldați din seminția ei, le-au dat drumul în Dobrogea și le-au zis: „Rămâneți aici, în locurile astea o să fie pământul vostru, aveți suficient loc aici."



PARTEA A IV-A

# 40 DE PLANTE DE LEAC

# NOTA REDACȚIEI

Pentru a ancora textul în contextul mai larg al căutărilor medicinei moderne, am ales să completăm în cele ce urmează reflecțiile și recomandările pe care ni le transmit Nicolae și Mihaela Onu cu o serie de prezentări critice, conținând ceea ce spune știința de ultimă oră despre plantele mai des menționate în practica celor doi.

În unele cazuri, atât beneficiile potențiale ale plantelor recunoscute oficial, cât și recomandările moderne de folosire coincid cu cele emise de autori. În alte cazuri nu coincid, ceea ce e firesc, pentru că mereu va exista un decalaj între utilizările tradiționale și confirmările științifice. Pe de o parte, studiile consultate de noi, dintre cele disponibile la ora actuală pentru public, pot fi puține sau neconcludente, iar când cercetarea nu poate confirma clar că o plantă este utilă și sigură pentru folosire, ea nu poate fi recomandată de nicio autoritate medicală, iar în unele situații este descurajată, fie din motive de nesiguranță a uzului, fie din motive de ineficiență terapeutică. Pe de altă parte, este normal ca industria farmaceutică să acorde prioritate medicamentelor de sinteză în dauna cercetării în domeniul plantelor medicinale, ceea ce poate întârzia cercetările în domeniul remediilor naturale.

Cititorii nu pot avea decât de câștigat din confruntarea permanentă a celor două perspective, cea tradițională și cea modernă. Este un peisaj în mișcare, unde concluziile se schimbă și se vor schimba în continuare, așa încât fiecare utilizator de plante medicinale trebuie să ia decizia de a alege sau nu o plantă în funcție de cât mai multe și mai variate informații disponibile la zi.

# 1 Albăstreaua

Florile de albăstrea (Centaurea cyanus) au o istorie îndelungată în medicina europeană pe bază de plante, fiind utilizată ca remediu pentru diverse afecțiuni ale ochilor. În mod tradițional, extractele și apa de flori au fost utilizate pentru spălături oculare sau comprese pentru a calma ochii obosiți, iritați sau inflamați și pentru a trata infecții oculare minore.

## BENEFICII POTENȚIALE

Studiile de laborator au identificat principalele componente active din extractele de albăstrea, precum acidul galacturonic, arabinoza, glucoza, ramnoza, galactoza și diverse flavonoide, ca fiind responsabile pentru efectele terapeutice. Un studiu clinic citat în literatura recentă a implicat utilizarea compreselor cu apă de albăstrea pe ochii participanților. După o lună de utilizare, s-a observat o reducere semnificativă a umflăturilor și a cearcănelor de sub ochi, confirmând reputația sa decongestionantă și calmantă.

Efecte antiinflamatoare: Studiile confirmă că polizaharidele extrase din albăstrele au proprietăți antiinflamatoare notabile, reușind să inhibe diverse tipuri de inflamații și să interacționeze cu sistemul imunitar, ceea ce ar explica utilizarea lor tradițională pentru calmarea inflamațiilor oculare.

Activitate antioxidantă: Florile de albăstrea sunt bogate în fenoli, flavonoide și antocianine, care au efecte antioxidante. Antioxidanții sunt esențiali în protejarea țesuturilor oculare de stresul oxidativ, implicat în multe boli oculare.

Proprietăți astringente și antiseptice: Prezența taninurilor și a altor compuși bioactivi conferă albăstrelelor un efect

astringent ușor, contribuind la reducerea umflăturilor și la calmarea țesuturilor iritate. Acțiunea sa antiseptică blândă poate ajuta la prevenirea infecțiilor secundare în cazul iritațiilor oculare minore.

## UTILIZARE

Tratamentele tipice implică 1-2 aplicări zilnice timp de câteva zile până la câteva săptămâni, cu pauze periodice pentru utilizare pe termen lung.

Apă de flori: Este cea mai populară și convenabilă formă pentru îngrijirea ochilor și se obține prin distilarea cu abur a florilor uscate de albăstrea. Se folosește pentru proprietățile sale calmante, decongestionante și antiinflamatoare. Se aplică pe pleoapele închise comprese, timp de 2-3 minute, de 1-2 ori pe zi, câteva zile până la câteva săptămâni, în funcție de simptome.

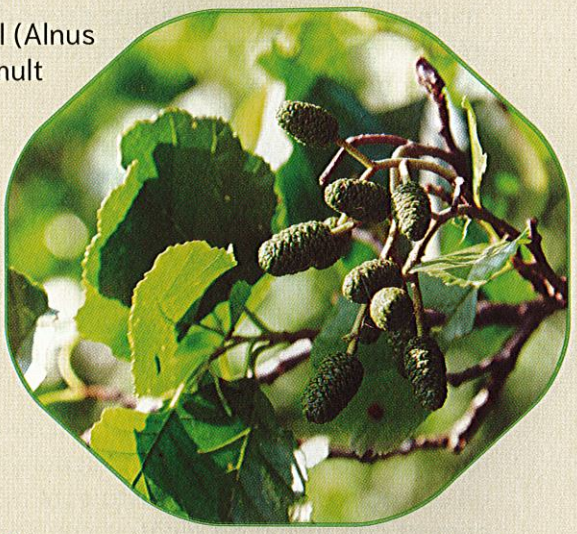
Ceai/infuzie: Preparată din petale uscate de albăstrea, poate fi utilizată ca spălătură sau compresă pentru ochii iritați sau infectați. Se folosește o linguriță de flori uscate la o cană, care se lasă la infuzat 7-10 minute, se răcește, apoi se utilizează pentru spălături sau compese de 1-2 ori pe zi.

Comprese și creme pentru ochi: Unele produse comerciale conțin hidrosol organic de albăstrea în comprese sau creme, adesea combinat cu alți agenți calmanți sau hidratanți, cum ar fi acidul hialuronic.

## PRECAUȚII

Utilizați întotdeauna preparate sterile și răcite pentru aplicarea pe ochi. Pentru utilizare prelungită, respectați un raport de 3:1 (de exemplu, 3 săptămâni de utilizare și o săptămână de pauză), spre a evita sensibilizarea. Dacă iritația ochilor persistă sau se agravează, întrerupeți utilizarea și consultați un medic.

# 2 Arinul



Arinul negru sau aninul (Alnus glutinosa) a fost utilizat de mult în medicina tradițională și alternativă, uz susținut de studii fitochimice și farmacologice moderne, deocamdată in vitro sau pe animale. Scoarța, frunzele și mugurii săi conțin compuși bioactivi ca acizii fenolici, flavonoidele sau taninurile, care contribuie la efectele terapeutice.

## BENEFICII POTENȚIALE

Activitate antioxidantă: Extractele metanolice de muguri și scoarță prezintă efecte antioxidante puternice, acționând potențial în combaterea afecțiunilor legate de stresul oxidativ, ca îmbătrânirea prematură, bolile neurodegenerative, cardiovasculare și cancerul.

Activitate antiinflamatoare: Extractul din scoarța tulpinii inhibă producția de oxid nitric, iar oregonina reduce inflamația asociată aterosclerozei sau artritei reumatoide. Scoarța și frunzele sunt folosite în special pentru tratarea inflamațiilor gurii și gâtului, în decocturi sau gargare.

Activitate antimicrobiană și antivirală: Extractele de arin combat Staphylococcus aureus, Escherichia coli și Candida albicans. Oregonina și hirsutenona sunt identificate ca agenți antibacterieni principali conținuți de plantă. Există studii care arată potențialul arinului inclusiv împotriva hepatitei sau a SIDA.

Efecte hepatoprotectoare: Elagitaninurile din muguri au arătat în studii un efect de protecție împotriva leziunilor hepatice, prin stabilizarea membranelor și refacerea sistemelor antioxidante la doze de doar 1 mg/kg.

Suport cardiovascular: Arinul este folosit pentru ameliorarea sănătății coronariene, stimularea circulației cardiovasculare

și pentru întărirea pereților arteriali, mai ales în regiunea cerebrală.

Vindecarea rănilor: Acidul shikimic din extractele de muguri îmbunătățește viteza de vindecare a rănilor, ceea ce explică de ce arinul a fost folosit tradițional inclusiv în cazurile de sângerare intestinală.

## UTILIZARE

Tratamentul poate dura de la câteva zile la câteva săptămâni pentru dureri în gât, răceală sau infecții minore, respectiv câteva săptămâni sau 1-4 pentru drenaj limfatic, inflamații cronice sau susținerea circulației. Unii medici recomandă utilizarea intermitentă sau în cicluri (4-6 săptămâni de utilizare, 2-4 săptămâni de pauză) pentru întreținere.

Macerat de muguri: Mugurii de arin proaspeți sunt macerați într-un amestec de apă, alcool și glicerină pentru a produce un extract concentrat. Acesta este apoi disponibil de obicei în comerț sub formă de picături sau spray pentru uz oral. Doza: de obicei, 50 de picături (aproximativ 1,25-2,5 ml, în funcție de produs) de 2-3 ori pe zi, diluate în apă.

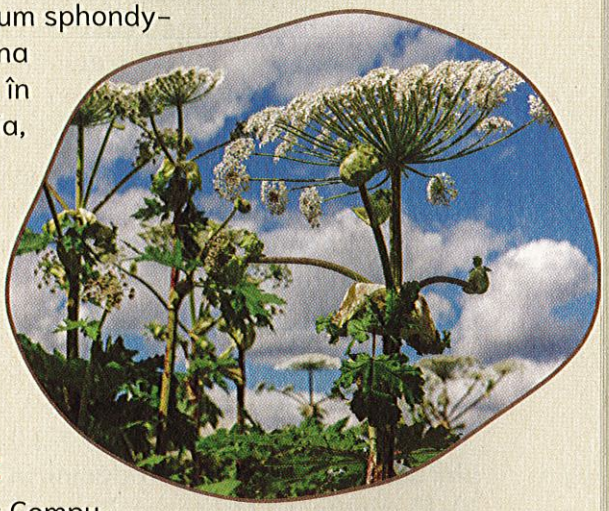
Tinctură: Mugurii proaspeți sau uscați pot fi macerați în alcool (de exemplu, de 50 de grade pentru materialul proaspăt și de 25 de grade pentru cel uscat) timp de câteva săptămâni, apoi se strecoară și se utilizează ca tinctură. Doza: până la 35 de picături, de 2-4 ori pe zi, în funcție de concentrație și context.

Ceai: Mugurii sau frunzele zdrobite sau tocate pot fi infuzate în apă fierbinte (1-2 linguriță la 200-500 ml apă, infuzate timp de 5-15 minute) pentru a fi utilizate ca ceai sau gargară. Pentru efecte mai puternice se face decoct: se fierbe materialul uscat (în special scoarța) în apă timp de 10-15 minute, apoi se strecoară. Doza: 1-2 căni pe zi, folosind 1-2 linguriță de plantă la cană.

## PRECAUȚII

Se începe cu doza cea mai mică și se crește în funcție de toleranță, pentru că excesul poate provoca reacții de greață. Consultați un medic pentru utilizarea prelungită, în special dacă sunteți gravidă, alăptați sau luați alte medicamente.

# 3 Brânca-ursului



Brânca-ursului (Heracleum sphondylium) a fost utilizată în medicina tradițională în diferite culturi, în special în Europa de Est, Turcia, Iran și de triburile de nativi americani, pentru proprietăți antiinflamatoare, antimicrobiene, digestive și tonice. Se folosesc rădăcinile, frunzele, tulpinile, semințele și părțile aeriene ale plantei.

## BENEFICII POTENȚIALE

Efecte antiinflamatoare: Compușii precum cumarinele, furanocumarinele și flavonoidele pot reduce inflamația țesuturilor. Utilizările tradiționale în Europa și Iran includ aplicarea topică a frunzelor sau a cataplasmelor de rădăcină pentru dureri articulare, reumatism și vânătăi.

Efecte analgezice (de ameliorare a durerii): Furanocumarinele cresc fluxul sangvin la nivelul pielii, contribuind astfel la ameliorarea durerilor articulare, musculare sau nervoase (reumatism, sciatică) și la recuperarea după entorse sau după contuzii atunci când planta este utilizată extern.

Afrodiziac și suport pentru fertilitate: Efectele tonice și stimulante (posibil de la cumarine, flavonoide) pot spori vitalitatea, fluxul sangvin sau libidoul. În Balcani și în România este recomandat de fitoterapeuți ca afrodiziac natural și ajutor pentru fertilitate sub forma tincturilor din frunze/rădăcini pentru disfuncții sexuale.

Activitate antimicrobiană: Uleiurile esențiale (acetat de octil, butirat de octil) și furanocumarinele pot inhiba dezvoltarea bacteriană sau fungică. Un studiu din 2006 a constatat că extractele etanolice și apoase din părțile aeriene ale plantei sunt active împotriva bacteriilor Staphylococcus aureus, E. coli,

Pseudomonas aeruginosa și a ciupercilor (Candida albicans), susținând utilizările antiseptice tradiționale.

Efecte vasorelaxante și antihipertensive: Extractul din părțile aeriene inhibă mobilizarea calciului și modulează canalele de potasiu în mușchiul neted vascular, favorizând vasodilatația. Un studiu românesc din 2013 a demonstrat că extractul de brânca-ursului a indus vasorelaxarea la șoareci, susținând utilizarea sa tradițională pentru hipertensiune în România și Maroc.

Alte beneficii: Ameliorarea respirației și a răcelii, grație proprietăților tonice și expectorante ale frunzelor. Proprietățile antiinflamatoare și antimicrobiene pot reduce roșeața și infecția pielii, dar furanocumarinele complică utilizarea, pentru că riscul de fitofotodermatită din cauza lor depășește beneficiile.

## UTILIZARE

Ceai/infuzie: Se înmoaie 1-2 linguriță de frunze uscate, tulpini sau semințe (uneori rădăcini) în apă fierbinte, se infuzează 10-15 minute, se strecoară. Doza: până la o cană, de 1-2 ori pe zi (de exemplu, pentru digestie, hipertensiune, răceală).

Tinctură: Se înmoaie rădăcinile, frunzele sau semințele proaspete sau uscate în alcool (raport de 1:5 plantă la alcool de 40-60 de grade) timp de 2-4 săptămâni, apoi se strecoară. În România, tincturile de frunze/rădăcini sunt utilizate ca afrodiziac. Doza: 5-10 picături (0,25-0,5 ml) în apă, de 1-2 ori pe zi (pentru digestie, vitalitate).

Local pe piele: Cataplasma (frunze, tulpini sau rădăcini zdrobite, uneori cu apă sau ulei) se aplică în strat subțire pe zona afectată (articulații, vânătăi) timp de 30-60 de minute, de 1-2 ori pe zi. Tinctura se diluează 1:10 cu apă sau ulei purtător (de exemplu, 1 ml tinctură în 10 ml ulei), se aplică pe piele de 1-2 ori pe zi, acoperind zone mici (5-10 cmp). Se acoperă pielea tratată pentru a evita lumina soarelui.

## PRECAUȚII

Furanocumarinele din sevă, frunze și tulpini provoacă fitofotodermatită (arsuri grave, vezicule sau erupții cutanate) atunci când pielea este expusă la lumina soarelui. Utilizarea topică sau orală poate provoca mâncărime, roșeață sau urticarie la persoanele sensibile. Ingestia orală (ceaiuri, tincturi) în doze mari

poate provoca greață, diaree sau tulburări de stomac. A se evita în sarcină și alăptare, din cauza lipsei datelor de siguranță și a potențialei stimulări uterine. Trebuie evitat contactul sevei cu pielea sau ochii, iar la recoltare trebuie purtate mănuși.

## 4 Brusturele

Brusturele (Arctium lappa) are o istorie îndelungată în medicina tradițională, în special în fitoterapia europeană, chineză și a nativilor americani, pentru proprietățile sale diuretice, detoxifiante, antiinflamatoare și antimicrobiene. Rădăcina, frunzele și semințele sunt utilizate în scopuri medicinale, rădăcina fiind mai des folosită.

### BENEFICII POTENȚIALE

Efecte detoxifiante și diuretice: Rădăcina de brusture este utilizată în mod tradițional ca un „purificator al sângelui" pentru a susține funcția ficatului și a rinichilor. Un studiu din 2011 a demonstrat că extractul de rădăcină de brusture a crescut producția de urină la șoareci, susținând utilizarea sa pentru retenția de lichide.

Sănătatea pielii: Este utilizat pentru afecțiuni ale pielii, cum ar fi acneea, eczema, psoriazisul și furunculele, precum și pentru tratarea infecțiilor scalpului sau a căderii părului. Un studiu clinic din 2014 a arătat că o formulă care conține brusture a ameliorat simptomele acneei după 6 luni, datorită efectelor sale antibacteriene împotriva Propionibacterium acnes.

Efecte antiinflamatoare și antioxidante: Se folosește pentru

afecțiuni inflamatoare precum artrita, reumatismul și durerile în gât. Antioxidanții săi (acid clorogenic, quercetină) pot proteja împotriva stresului oxidativ. Un studiu din 2016 a arătat că extractul de rădăcină de brusture a redus markerii inflamatori în modelele animale de osteoartrită.

Sănătate gastrointestinală: Rădăcina de brusture acționează ca un prebiotic pentru a susține microbiomul intestinal. Este utilizată pentru indigestie, sindromul intestinului iritabil și pentru stimularea apetitului. Un studiu din 2010 a evidențiat rolul inulinei în promovarea bacteriilor intestinale benefice (Bifidobacterium, Lactobacillus).

Sistemul urinar: Planta este folosită pentru a combate infecțiile bacteriene și fungice, inclusiv infecțiile urinare. Studiile arată că extractele de brusture inhibă agenți patogeni precum Candida albicans, Pseudomonas aeruginosa și Helicobacter pylori. Unele dovezi istorice și anecdotice sugerează că ar putea ajuta în cazul unor afecțiuni precum calculii renali sau urinari datorită proprietăților sale diuretice, care ar putea ajuta la eliminarea pietrelor mici sau la prevenirea formării lor.

Sănătatea metabolică: Brusturele este utilizat pentru a gestiona diabetul prin scăderea zahărului din sânge și îmbunătățirea sensibilității la insulină, atribuită inulinei și lignanilor. Un studiu din 2018 la șoareci diabetici a arătat că extractul de rădăcină de brusture a redus glicemia și a îmbunătățit profilurile lipidice. Un mic studiu la om (2019) a sugerat îmbunătățirea controlului glicemic cu ceai de brusture.

## UTILIZARE

Pe termen scurt: pentru ceaiuri, 1-4 săptămâni; pentru tincturi, 1-3 luni. Utilizarea peste 3 luni necesită monitorizare din cauza potențialelor efecte diuretice sau a alergenicității. Evitați utilizarea continuă fără pauze sau sfatul medicului.

Ceai: Decoct – se fierb 1-2 linguriță (2-5 g) de rădăcină uscată în 500 ml apă timp de 10-15 minute. Infuzie – se infuzează o linguriță de frunze/semințe la cană (250 ml) timp de 10 minute. Se beau 1-3 căni (250-750 ml) pe zi, sorbite încet. Pentru probleme acute (erupții cutanate, infecții urinare) se bea o cană la fiecare 4-6 ore, până la 3 căni/zi. Se folosește o cană de decoct răcit de 1-2 ori pe zi pentru piele sau scalp.

Tinctură: De obicei, în raport de 1:5 (plantă la alcool de 45-60 de grade) pentru beneficii sistemice (detoxifiere, inflamație) sau diluat pentru uz topic (acnee, probleme ale scalpului). Doză: 1-4 ml (10-80 picături) diluate în apă, de 2-3 ori pe zi pentru uz intern (detoxifiere, sănătatea pielii). Pentru uz topic, se diluează în raport de 1:10 cu apă și se aplică cu moderație.

Aplicat local: Pentru unguente se infuzează rădăcina de brusture în ulei suport și se amestecă cu ceară de albine. Se aplică de 1-3 ori pe zi în strat subțire până la ameliorarea acneei sau a eczemei. Pentru cataplasmă se zdrobesc rădăcini sau frunze proaspete ori se înmoaie planta uscată în apă fierbinte, se înfășoară în pânză și se aplică timp de 20-30 de minute, de 1-2 ori pe zi pe locul iritat.

### PRECAUȚII

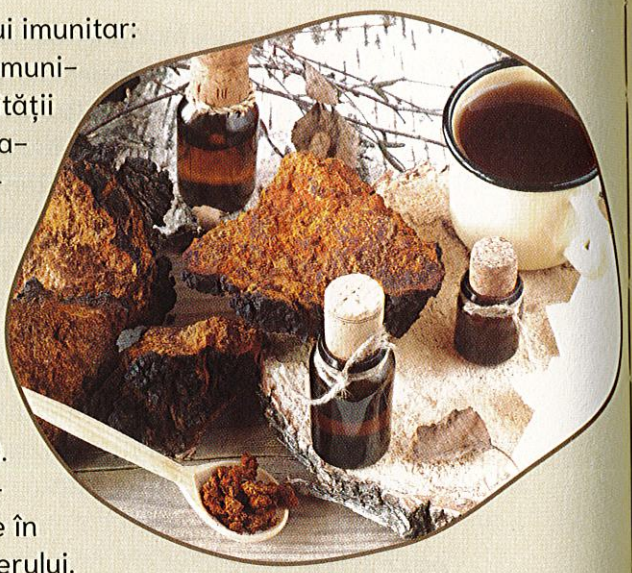
În sarcină și alăptare ar trebui să se evite utilizarea internă din cauza datelor insuficiente privind siguranța și a potențialelor efecte uterine. A se utiliza cu prudență la diabetici sau la cei care iau medicamente hipoglicemiante, din cauza efectelor de scădere a glicemiei. A se evita la pacienții cu afecțiuni renale sau hepatice fără supraveghere medicală, deoarece brusturele este metabolizat de ficat.

## 5 Chaga

Chaga (Inonotus obliquus) a fost utilizată în mod tradițional și clinic pentru proprietățile sale terapeutice ample, susținute consistent de studii recente și foarte recente.

### BENEFICII POTENȚIALE

Efecte antiinflamatoare și antioxidante: reduce citokinele proinflamatoare și stresul oxidativ prin eliminarea radicalilor liberi. Polifenolii și melanina contribuie la activitatea sa antioxidantă, protejând împotriva bolilor cronice precum tulburările cardiovasculare.



Modularea sistemului imunitar: Îmbunătățește reziliența imunitară prin stimularea activității celulelor macrofage. Polizaharidele din chaga stimulează funcția globulelor albe, ajutând la rezistența la infecții.

Efecte anticancerigene: Induce distrugerea celulelor canceroase (de exemplu la sân, colon). Polizaharidele și triterpenoidele sunt promițătoare în terapia adjuvantă a cancerului.

Activitate antimicrobiană: Efecte antibacteriene puternice împotriva Staphylococcus aureus și Salmonella typhimurium. Melanina din chaga suprimă creșterea Bacillus cereus.

Sănătate metabolică: Îmbunătățește sensibilitatea la insulină și reduce glicemia. Conform unui studiu, o fracțiune polizaharidică scade colesterolul total, trigliceridele și LDL-C, în același timp crescând HDL-C la șoarecii hiperlipidemici. Are efecte hepatoprotectoare, prin susținerea detoxifierii și reducerea steatozei hepatice.

Boli ginecologice: Extractul de chaga ameliorează sindromul ovarului polichistic la șoareci prin reducerea stresului oxidativ.

Vindecarea rănilor: Unguentele care conțin melanină din chaga accelerează repararea rănilor la șoareci, comparabil cu medicamentele comerciale.

## UTILIZARE

Pe termen scurt se poate folosi săptămâni până la luni pentru sprijin imunitar sau inflamații acute. Afecțiunile cronice pot necesita utilizarea susținută, dar monitorizați funcția renală din cauza conținutului de oxalat.

Decoct: Fierbeți 1-2 linguriță de bucăți uscate de chaga în apă (raport 1:10) timp de 1-2 ore. Strecurați și beți lichidul, 1-2 căni zilnic.

Tinctură: 2-3 picături (2,2-3,3 ml) de 3-5 ori pe zi.

Pulbere: jumătate de linguriță (2,5 g) adăugată la apă caldă sau alimente. Evitați pulberea brută din cauza conținutului ridicat de oxalat; este de preferat decoctul, pentru a reduce riscul de calculi renali (pietre la rinichi).

### PRECAUȚII

Poate provoca efecte secundare rare (greață, balonare, erupții sau mâncărimi). Trebuie evitat consumul în timpul sarcinii și alăptării din cauza datelor limitate privind siguranța. Se va utiliza cu prudență în cazul bolilor autoimune (de exemplu, lupus) din cauza riscului de suprastimulare imunitară. Pot apărea interacțiuni cu medicamente hipoglicemiante, antihipertensive sau anticoagulante.

Chaga este contraindicată în cazul afecțiunilor renale, din cauza potențialului toxic pentru rinichi din cauza conținutului mare de oxalat. Poate scădea excesiv glicemia în combinație cu medicația antidiabetică și contracarează efectul imunosupresoarelor pentru cei cu boli autoimune. Întrerupeți administrarea cu 2 săptămâni înainte de intervențiile chirurgicale, din cauza riscurilor de sângerare.

## 6 Chimenul negru

Despre chimenul negru (Nigella sativa), cercetările sugerează că poate ajuta la gestionarea diabetului prin îmbunătățirea controlului zahărului din sânge și prin susținerea sănătății metabolice generale. O revizuire sistematică din 2017 a studiilor a constatat că suplimentarea cu Nigella sativa a îmbunătățit glicemia pe stomacul gol, HbA1c și profilurile lipidice la persoanele cu diabet de tip 2. Un studiu din 2020 a sugerat că 2 g semințe de Nigella sativa pe zi, timp de 12 săptămâni, au redus semnificativ nivelul glicemiei la pacienții diabetici.

## BENEFICII POTENȚIALE

Reglarea zahărului din sânge: Studiile au arătat că planta poate reduce nivelul glicemiei pe stomacul gol și poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină. Se consideră că compuși precum timochinona, un ingredient activ esențial, contribuie la aceste efecte prin reducerea stresului oxidativ și a inflamației, care sunt legate de rezistența la insulină.

Reducerea HbA1c: Unele cercetări indică faptul că poate reduce nivelurile HbA1c (un marker al controlului glicemiei pe termen lung), sugerând un impact prelungit asupra gestionării glucozei.

Îmbunătățirea profilului lipidic: Poate reduce nivelurile de colesterol și trigliceride, care sunt adesea crescute la persoanele cu diabet de tip 2, susținând astfel sănătatea cardiovasculară.

Efecte antioxidante: Proprietățile sale antioxidante ar putea proteja de deteriorare celulele beta pancreatice (care produc insulină), ajutând potențial producția de insulină.

## UTILIZARE

Chimenul negru este disponibil sub diferite forme, iar utilizarea sa trebuie abordată cu prudență, în mod ideal sub supraveghere medicală, în special pentru gestionarea diabetului.

Semințe: Semințele crude pot fi mestecate (1-2 linguriță pe zi) sau presărate pe alimente precum salate sau iaurt.

Ulei: Uleiul de chimen negru (de obicei 1-2 linguriță pe zi) poate fi luat direct sau amestecat în băuturi sau alimente.

Pulbere: Semințele măcinate pot fi adăugate la smoothie-uri, ceai sau capsule (vezi instrucțiunile de dozare dacă le consumi ca supliment).

Ceai: Se fierbe o linguriță de semințe în apă, se strecoară și se bea o dată pe zi.

### PRECAUȚII

Ca suport în diabet, un punct de plecare obișnuit este de 1-2 g semințe sau o linguriță de ulei pe zi, luate la masă pentru a reduce riscul de iritare a stomacului. Dacă luați medicamente pentru diabet (de exemplu, metformină sau insulină), chimenul negru ar putea spori efectele lor, așa încât există risc de hipoglicemie (glicemie scăzută). Sfatul medicului este esențial pentru ajustarea dozelor.

Ca efecte secundare, este în general sigur în cantități moderate, dar poate provoca iritarea stomacului sau reacții alergice la unele persoane. Evitați dozele terapeutice în timpul sarcinii, cu excepția cazului în care aveți recomandare medicală.

## 7 Coada-calului

Coada-calului (Equisetum arvense) este utilizat de secole în medicina tradițională, cercetările moderne confirmând numeroase beneficii pentru sănătate – susținerea sănătății oaselor, acțiunea diuretică, proprietățile antiinflamatoare și activitatea antimicrobiană, atribuite în principal conținutului ridicat de siliciu și profilului fitochimic variat.

### BENEFICII POTENȚIALE

Sănătatea oaselor: Conținutul de siliciu (până la 25% din greutatea plantei uscate) îmbunătățește sinteza colagenului și absorbția calciului, îmbunătățind densitatea osoasă și reducând riscul de osteoporoză. Studiile pe animale arată o creștere a densității osoase la șobolanii tratați cu extract de coada-calului. Siliciul favorizează, de asemenea, repararea cartilajelor și a țesutului conjunctiv.

Efecte diuretice: Studiile clinice confirmă eficacitatea diuretică a cozii-calului. Un studiu a constatat că 900 mg/zi de extract de coada-calului a produs efecte diuretice comparabile

cu medicamentul hidroclorotiazidă, fără pierderi semnificative de electroliți. Un alt studiu a demonstrat scăderea tensiunii arteriale la pacienții hipertensivi.

Activitate antiinflamatoare și antioxidantă: Coada-calului inhibă citokinele proinflamatoare și stresul oxidativ. Într-o cercetare pe animale, gelul de coada-calului a redus inflamația și a îmbunătățit activitatea enzimelor antioxidante. Compuși precum glucozidele de kaempferol și acidul cafeoilshikimic contribuie la aceste efecte.

Sănătatea părului, pielii și unghiilor: Siliciul întărește părul și unghiile, în timp ce antioxidanții reduc deteriorarea oxidativă. Un studiu de 3 luni a raportat o îmbunătățire a creșterii părului și o reducere a subțierii firului de păr la femeile care au utilizat suplimente care conțin coada-calului. Aplicările topice îmbunătățesc vindecarea rănilor și elasticitatea pielii.

Proprietăți antimicrobiene: Uleiul esențial de coada-calului prezintă activitate împotriva Staphylococcus aureus și Candida albicans. Extractul de plantă inhibă, de asemenea, bacteriile gram-pozitive, fiind util în infecțiile urinare și cutanate.

Efecte antidiabetice și antihipertensive: Studiile pe animale sugerează că planta scade glicemia prin regenerarea țesutului pancreatic. Un studiu clinic a observat o scădere a tensiunii arteriale sistolice după 3 luni de utilizare.

## UTILIZARE

Ceai/infuzie: 1-4 g plantă mărunțită se lasă la infuzat timp de 5-15 minute în 150 ml de apă clocotită. Se consumă de 3-4 ori pe zi (doza zilnică: 3-12 g), timp de 2-4 săptămâni.

Tinctură: Se prepară în raport de 1:5 (plante:alcool) sau conform instrucțiunilor producătorului. Se consumă 1-1,2 ml de 3-4 ori pe zi sau 30-40 picături de 3 ori pe zi, diluate în apă.

Comprese, unguente: 10 g plantă pe litru de apă pentru comprese sau irigații; sub formă de unguent 3% pentru îngrijirea rănilor, cu aplicare pe zona afectată de 1-2 ori pe zi, timp de 10 zile sau până la vindecare.

### PRECAUȚII

Planta este considerată în general sigură pentru utilizare pe termen scurt la adulți, atunci când este folosită conform instrucțiunilor, dar nu trebuie administrată la copii sau ca tratament pe termen lung fără supraveghere medicală. Consultați un medic dacă simptomele persistă sau dacă sunteți sub tratament pentru boli cardiace sau renale.

## 8 Coada-șoricelului

Coada-șoricelului (Achillea millefolium) are o lungă istorie de utilizare în medicina tradițională în toate culturile pentru proprietățile sale antiinflamatoare, hemostatice, antispasmodice și antimicrobiene.

### BENEFICII POTENȚIALE

Cicatrizarea rănilor și efecte hemostatice: Planta este renumită pentru oprirea sângerărilor și favorizarea vindecării rănilor, precum și pentru tăieturi, sângerări nazale și hemoroizi datorită proprietăților sale astringente și coagulante. În mod tradițional a fost aplicată pe rănile căpătate în luptă (de unde și numele latin, derivat de la Ahile din mitologia greacă). Studiile confirmă efectele hemostatice, atribuite achilleinei și taninurilor, care contractă vasele de sânge și favorizează coagularea.

Antiinflamator și de ameliorare a durerii: Utilizată pentru afecțiuni inflamatoare precum artrita, reumatismul și durerile musculare. Se aplică și pentru a reduce umflăturile în entorse sau vânătăi. Studiile in vitro și pe animale arată că flavonoidele și sesquiterpenele din coada-șoricelului inhibă mediatorii inflamatori.

Sănătate gastrointestinală: Se folosește pentru tratarea problemelor digestive, inclusiv indigestie, balonare, flatulență, gastrită și diaree. Proprietățile sale antispasmodice pot ameliora crampele intestinale. Un studiu din 2014 a arătat că extractul de coada-șoricelului a redus secreția de acid gastric la șoareci, susținând utilizarea sa pentru ulcer și gastrită.

Sănătatea femeii: Este utilizată pentru reglarea ciclurilor menstruale, reducerea sângerărilor menstruale abundente și ameliorarea crampelor menstruale datorită efectelor sale antispasmodice și astringente. Mai este utilizată pentru vindecarea post-partum și pentru stimularea contracțiilor uterine.

Efecte antimicrobiene și antiseptice: Se aplică pe răni pentru a preveni infecția, pentru acnee sau eczeme și se folosește intern pentru infecții precum răceala, gripa sau infecțiile tractului urinar. Uleiurile sale volatile au activitate antimicrobiană. Studiile arată că extractele sunt eficiente împotriva bacteriilor (Staphylococcus aureus, E. coli), a ciupercilor (Candida albicans) și a unor virusuri. Un studiu din 2015 a confirmat activitatea sa împotriva Helicobacter pylori, legată de ulcere.

Sănătate cardiovasculară: Este folosită în mod tradițional pentru scăderea tensiunii arteriale și îmbunătățirea circulației. Poate ajuta în cazul venelor varicoase sau al hemoroizilor datorită efectelor sale astringente și venotonice. Studiile pe animale sugerează efecte hipotensive ale extractelor de plantă, posibil datorită vasodilatației.

Alte beneficii: Se folosește ca diuretic pentru infecții urinare sau probleme renale, deși dovezile sunt limitate. Ceaiul de coada-șoricelului este considerat remediu pentru anxietate sau insomnie, pentru a stimula fluxul biliar și pentru a susține sănătatea ficatului.

## UTILIZARE

Pe termen scurt: pentru preparatele interne, 1-2 săptămâni pentru simptome acute (răceli, răni, crampe menstruale), iar pentru aplicarea locală, 3-14 zile. Opriți aplicarea dacă apar iritații. Pe termen lung: 4-8 săptămâni pentru afecțiuni cronice (probleme digestive și menstruale, artrită), cu pauze (de exemplu, o săptămână la fiecare 4 săptămâni) pentru evaluarea eficacității.

Ceai/infuzie: Se infuzează 1-2 linguriţe (2-4 g) de părți aeriene uscate la o cană (250 ml) de apă fierbinte timp de 10-15 minute. Se strecoară și se bea (până la 3 căni pe zi), se pune în comprese pentru răni (de 2-3 ori pe zi) sau se face gargară de 2-3 ori pe zi. Infuzia se poate folosi și adăugată în apa de baie pentru hemoroizi sau crampe menstruale.

Tinctură: De obicei, în raport de 1:5 (plantă în alcool de 45-60 de grade). Se administrează oral pentru probleme digestive, menstruale sau circulatorii, se aplică local pentru răni sau afecțiuni ale pielii. Doza este de 2-4 ml zilnic, conform ghidurilor Agenției Europene pentru Medicamente.

Aplicat local: Unguentele se prepară prin infuzarea plantei în uleiuri purtătoare și amestecare cu ceară, apoi se aplică în strat subțire pe zonele afectate de 1-3 ori pe zi. Pentru cataplasme se utilizează planta proaspătă sau uscată, tocată sau infuzată, aplicată timp de 20-30 de minute, de 1-2 ori pe zi.

## PRECAUȚII

Utilizarea prelungită pe piele poate provoca iritații. În sarcină trebuie evitată utilizarea internă din cauza efectelor de stimulare uterină. Poate provoca greață sau dureri de stomac în cazul utilizării orale, în special în doze mari. Administrarea pe termen lung peste 8 săptămâni necesită monitorizare din cauza potențialelor efecte secundare (fotosensibilitate).

Evitați utilizarea continuă fără pauze sau sfatul medicului, în special pentru preparatele interne. Dozele mari pot provoca amețeli sau dureri de cap, posibil din cauza uleiurilor volatile. Poate potența efectele sedativelor, ale anticoagulantelor. Se administrează cu prudență la hipertensivi, la pacienții cu afecțiuni hepatice sau renale. A se evita înainte de intervenții chirurgicale, din cauza potențialelor efecte anticoagulante.

# 9 Fomitopsis pinicola

Fomitopsis pinicola, cunoscută cu mai multe denumiri populare (iasca-coniferelor, iasca de cioată a rășinoaselor, băcălie-de-brad) este o ciupercă medicinală studiată pe scară largă pentru compușii săi bioactivi, inclusiv polizaharide, triterpenoide, fenoli și steroli.

## BENEFICII POTENȚIALE

Activitate antioxidantă: Ciuperca este bogată în compuși fenolici și flavonoide, care prezintă proprietăți antioxidante puternice. Acestea combat stresul oxidativ legat de îmbătrânire, cancer și boli neurodegenerative precum Alzheimer și Parkinson. Fomitopsis îmbunătățește activitatea enzimelor antioxidante, protejând celulele.

Efecte anticancerigene: Studiile in vitro demonstrează că extractele induc distrugerea celulelor tumorale și inhibă proliferarea lor (pentru sarcom, cancer colorectal, prostată, sân). Polizaharidele precum beta-glucanii pot spori răspunsul imun, ajutând potențial terapia împotriva cancerului.

Antiinflamator și imunomodulator: Folosite în mod tradițional pentru reducerea inflamației (sistemul digestiv, dureri de cap), triterpenoidele inhibă enzimele care mediază inflamația. Glucanii polizaharidici solubili în apă stimulează funcția imunitară, îmbunătățind potențial rezistența la infecții și susținând sănătatea generală.

Efecte antimicrobiene: Extractele prezintă efecte antibacteriene semnificative împotriva bacteriilor ca Staphylococcus aureus, E. coli, Pseudomonas aeruginosa, precum și activitate antifungică.

Efecte antidiabetice: Extractele reduc glicemia, cresc nivelul insulinei și îmbunătățesc profilurile lipidice la șoarecii diabetici. Glucanii pot regla producția de insulină, ajutând la controlul glicemiei.

Alte beneficii potențiale: Terpenoidele ajută la detoxifierea ficatului prin sprijinirea eliminării toxinelor. În mod tradițional, ciuperca a fost utilizată pentru probleme hepatice și ca agent hemostatic. Conținutul ridicat de germaniu poate îmbunătăți

livrarea de oxigen către celule, stimulând energia și acționând ca agent antimutagenic.

## UTILIZARE

Utilizare pe termen scurt: pentru probleme acute (de exemplu, febră, inflamație minoră), timp de 1-2 săptămâni sau până la rezolvarea simptomelor. Utilizare pe termen lung: pentru afecțiuni cronice (de exemplu, diabet, suport imunitar, adjuvant pentru cancer), timp de 1-3 luni, cu pauze periodice (de exemplu, o săptămână la fiecare 4 săptămâni) pentru a evalua efectele.

Ceai/decoct: Se fierb 1-2 linguri de ciupercă uscată și măcinată în 1-2 căni de apă timp de 30-60 de minute pentru a extrage compușii solubili în apă precum polizaharidele. Se strecoară și se consumă. Se consumă 1-2 căni pe zi, înainte de mese.

Tinctură (extract de etanol): Se înmoaie ciuperca uscată, pulverizată, în alcool de 70 de grade timp de 2-4 săptămâni, agitând ocazional. Se filtrează și se păstrează într-o sticlă închisă la culoare. Extractele au o activitate anticancerigenă și antimicrobiană mai puternică. De obicei se diluează în apă sau ceai înainte de consum. Doza: 5-10 picături diluate în apă, de 1-2 ori pe zi.

## PRECAUȚII

Întotdeauna începeți cu o doză mică pentru a evalua toleranța, deoarece poate provoca hipersensibilitate în cazuri rare. Consultați un medic sau naturopat, în special pentru afecțiuni specifice precum cancerul sau diabetul. Întrerupeți administrarea dacă apar reacții alergice.

A se evita în timpul sarcinii sau alăptării, cu excepția cazului în care este recomandat de un furnizor de servicii medicale. Pot apărea interacțiuni cu medicamentele antidiabetice sau anticoagulante.

# 10 Ganoderma applanatum

Ganoderma applanatum, sau babița, este o ciupercă medicinală cu o istorie de utilizare în medicina tradițională asiatică, în special în practicile chineze și japoneze. Deși este mai puțin studiată decât ruda sa Ganoderma lucidum (reishi), cercetările preliminare sugerează că ar avea chiar mai multe beneficii potențiale pentru sănătate.

## BENEFICII POTENȚIALE

Efecte anticancerigene: Polizaharidele, în special beta-glucanii, și triterpenoidele au demonstrat efecte antitumorale în studiile de laborator și pe animale. Acești compuși pot inhiba creșterea tumorală, pot induce moartea celulelor canceroase și pot preveni oncogeneza. De exemplu, studiile au demonstrat inhibarea sarcomului la șoareci și activitatea împotriva celulelor cancerului de colon.

Efecte imunomodulatoare: Beta-glucanii și alte polizaharide stimulează răspunsurile imunitare prin creșterea activității celulelor macrofage și creșterea activității globulelor albe. Ciuperca este în mod tradițional folosită pentru a stimula imunitatea și a trata afecțiuni precum bronșita cronică și astmul.

Efecte antioxidante și antiinflamatoare: Compușii fenolici, polizaharidele și triterpenoidele elimină radicalii liberi, reducând stresul oxidativ legat de boli precum cancerul, ateroscleroza și de îmbătrânire, precum și reduc inflamația și previn cicatrizarea țesuturilor.

Efecte antibacteriene: Acizii grași (de exemplu, acidul palmitic) și triterpenoidele acționează în special împotriva bacteriilor gram-negative și a agenților patogeni precum Staphylococcus aureus. Tradițional se folosește ca antiseptic și pentru tratarea infecțiilor.

Efecte neuroprotectoare: Dovezi preclinice arată că polizaharidele și triterpenoidele protejează neuronii împotriva stresului oxidativ. Studiile pe șoareci arată reducerea neuroinflamării în modelele de ischemie. Proprietățile antioxidante sugerează potențial în Alzheimer. Poate avea efecte calmante și sedative.

Alte efecte: Extractele (tincturi) protejează funcția hepatică și pot reduce nivelurile de glucoză din sânge, de colesterol și trigliceride, așa cum a fost demonstrat de testele pe șoareci diabetici. În medicina populară din Asia este folosită pentru a gestiona diabetul și afecțiunile legate de ficat.

## UTILIZARE

Abordare recomandată: pentru afecțiuni acute – 1–2 săptămâni, cu monitorizarea efectelor sau a efectelor secundare. Afecțiuni cronice: 4–12 săptămâni, cu pauze (de exemplu, o săptămână de pauză la fiecare 4 săptămâni) pentru a evalua toleranța și eficacitatea.

Ceai/decoct: Bucățelele sau pulberea de ciuperci uscate sunt fierte în apă, soluția este filtrată și consumată. Utilizare tradițională: 10–30 g de ciupercă uscată fiartă în 1–2 l de apă, consumată sub formă de ceai de 1–2 ori pe zi.

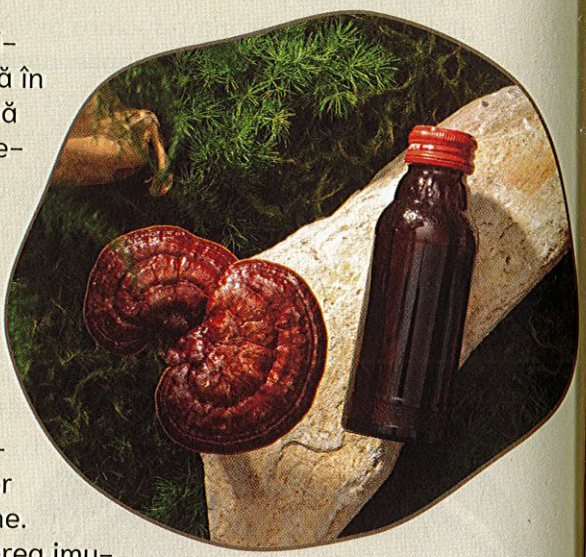
Tinctură: Se adaugă la alimente, băuturi sau se administrează direct pentru efecte antitumorale, antidiabetice sau antibacteriene. Începeți cu 100–500 mg/zi sub supraveghere medicală.

Pulbere: 1–3 g/zi amestecat în alimente sau băuturi. Începeți cu 500 mg–1 g/zi, crescând treptat dacă este tolerată.

## PRECAUȚII

Efecte secundare: posibile tulburări digestive. Poate interacționa cu anticoagulantele, imunosupresoarele sau medicamentele antidiabetice. A se evita în timpul sarcinii, alăptării sau în cazul alergiilor cunoscute la ciuperci. Utilizați cu prudență în bolile autoimune sau împreună cu medicamente care afectează funcția hepatică. Asigurați-vă că produsele nu conțin metale grele sau toxine, deoarece ciupercile pot acumula contaminanți.

# 11 Ganoderma lucidum



Reishi (Ganoderma lucidum) este o ciupercă utilizată în medicina tradițională asiatică pentru potențialele sale beneficii pentru sănătate.

## BENEFICII POTENȚIALE

Susținerea sistemului imunitar: Conține polizaharide și triterpenoide care pot îmbunătăți funcția imunitară prin stimularea globulelor albe și a producției de citokine. Utilizare potențială în susținerea imunității în timpul infecțiilor sau la persoanele imunocompromise. Cele mai multe dovezi provin din studii in vitro sau pe animale.

Potențial anticancerigen: Unele studii sugerează efecte antitumorale datorate imunomodulării și inhibării proliferării celulelor canceroase. Acționează provocând distrugerea celulelor tumorale și inhibarea dezvoltării metastazelor. Poate reduce efectele secundare ale chimioterapiei atunci când este utilizată ca adjuvant.

Efecte neuroprotectoare: Triterpenoidele (de exemplu, acizii ganoderici) și polizaharidele îmbunătățesc fluxul sangvin cerebral și reduc stresul oxidativ, susținând potențial memoria și concentrarea și reducând comportamentele depresive. Studiile pe animale arată o îmbunătățire a învățării la șoareci. Un studiu-pilot la om a arătat că 1 g/zi de pulbere de spori de reishi a îmbunătățit scorurile cognitive pentru Alzheimer după 6 săptămâni.

Alte efecte: Folosită în mod tradițional ca adaptogen pentru a reduce stresul și a promova relaxarea. Poate susține funcția hepatică prin reducerea leziunilor induse de toxine, pe baza studiilor pe animale. Triterpenoidele pot scădea tensiunea

arterială, pot reduce colesterolul și pot îmbunătăți fluxul sanguin. Polizaharidele pot îmbunătăți sensibilitatea la insulină și pot reduce glicemia, conform unor studii.

## UTILIZARE

Pe termen scurt: Se poate utiliza în siguranță 1-3 luni pentru bunăstarea generală sau simptome specifice. Pe termen lung: Utilizarea tradițională sugerează perioade extinse (luni până la ani) pentru afecțiuni cronice, dar datele privind siguranța pe termen lung sunt limitate. Unii practicieni recomandă pauze (de exemplu, 1-2 săptămâni la fiecare 2-3 luni) pentru a preveni toleranța sau efectele secundare.

Ciupercă uscată sau pulbere: Se fierb 5-15 g ciupercă uscată sau pulbere în 2-3 căni de apă timp de 1-2 ore pentru a extrage compușii activi. Se strecoară și se bea. Pulbere: 1-3 g pe zi, amestecată în alimente sau băuturi. Unele produse disponibile în comerț combină reishi cu cafea sau ceai pentru utilizare zilnică.

Ceai/decoct: 5-15 g pe zi, fierte și consumate ca ceai.

Alte formule: Extractele standardizate sub formă de pastile (500-2 000 mg pe zi) sunt convenabile pentru o dozare consecventă. Mai puțin frecvent se folosesc creme sau unguente pentru afecțiunile pielii.

Tinctură: 1-2 ml, de 1-3 ori pe zi, diluate în apă. Începeți cu o doză mai mică pentru a evalua toleranța.

## PRECAUȚII

În general este bine tolerată de cei care nu au alergii la ciuperci, dar poate provoca tulburări digestive ușoare, uscăciune a gurii sau erupții cutanate. Dozele mari pot crește riscul de sângerare (datorită efectelor antiplachetare). Poate interacționa cu anticoagulantele, antiplachetarele sau medicamentele imunosupresoare. Consumați cu precauție dacă luați medicamente pentru diabet, deoarece poate scădea glicemia. Nu se recomandă înainte de intervenții chirurgicale, din cauza riscului de sângerare.

# 12 Hameiul

Hameiul (Humulus lupulus) este folosit de mult în medicina tradițională, în special pentru proprietățile sale sedative, anxiolitice, antimicrobiene și estrogenice. Planta conține compuși bioactivi, inclusiv acizi amari, flavonoide, uleiuri volatile și compuși fenolici care contribuie la efectele sale terapeutice.

## BENEFICII POTENȚIALE

Efecte sedative și anxiolitice: Hameiul este utilizat pe scară largă pentru insomnie, anxietate, neliniște și tensiune nervoasă, datorită proprietăților sale sedative, adesea combinat cu valeriana sau pasiflora pentru a favoriza somnul. Un studiu din 2012 a arătat că o combinație hamei-valeriană a îmbunătățit calitatea somnului la pacienții cu insomnie. Un studiu din 2020 a confirmat efectele anxiolitice ale extractului de hamei pe modele animale.

Ameliorarea simptomelor menopauzei: Se folosește pentru ameliorarea simptomelor menopauzei, cum ar fi bufeurile, transpirațiile nocturne și schimbările de dispoziție, datorită compusului său estrogenic 8-prenilnaringenină, unul dintre cei mai puternici fitoestrogeni cunoscuți. Un studiu clinic din 2010 a arătat că extractul de hamei a îmbunătățit calitatea vieții la femeile aflate în menopauză după 6-12 săptămâni.

Efecte antimicrobiene și antifungice: Este utilizat pentru a combate infecțiile bacteriene și fungice, inclusiv infecțiile pielii, îngrijirea rănilor și infecțiile digestive. Acizii săi amari (humulon, lupulon) au o activitate antimicrobiană cu spectru larg. Studiile in vitro arată că extractele de hamei inhibă Staphylococcus aureus, E. coli, Candida albicans și Mycobacterium tuberculosis.

Sănătate digestivă: Este folosit ca tonic pentru stimularea apetitului, îmbunătățirea digestiei și ameliorarea problemelor gastrointestinale, cum ar fi indigestia, balonarea și sindromul intestinului iritabil. Proprietățile sale antispasmodice pot ameliora crampele intestinale. Poate ajuta la disconfortul digestiv indus de stres datorită efectelor sale sedative. Un studiu din 2015 a arătat că acizii amari ai hameiului stimulează secreția de acid gastric și bilă, favorizând digestia.

Efecte antiinflamatoare și antioxidante: Poate fi util în afecțiuni inflamatoare precum artrita, durerile musculare și iritațiile pielii. Antioxidanții săi (xanthohumol, compuși fenolici) protejează împotriva stresului oxidativ. Studiile in vitro confirmă puternica sa activitate antioxidantă.

Sănătatea pielii și a părului: Aplicat topic pentru acnee, eczeme și afecțiuni ale scalpului datorită proprietăților sale antimicrobiene și antiinflamatoare. Hameiul este utilizat în șampoane pentru a reduce mătreața și a promova sănătatea părului. Un studiu din 2019 a arătat eficacitatea extractului de hamei împotriva Propionibacterium acnes, susținând utilizarea sa în tratamentul acneei.

## UTILIZARE

Pe termen scurt: ceaiul se poate folosi 1-4 săptămâni pentru simptome acute (de exemplu, insomnie, anxietate, dureri de gât). Tinctura se utilizează timp de 1-3 luni pentru susținerea somnului sau combaterea simptomelor menopauzei, sub supraveghere medicală. Pe termen lung, studiile privind menopauza au utilizat ceaiul de hamei timp de 6-16 săptămâni. Pentru tinctură, folosirea peste 12 săptămâni necesită monitorizare din cauza efectelor estrogenice.

Ceai/infuzie: Se infuzează 1-2 linguriță (1-2 g) de hamei uscat la o cană (250 ml) de apă fierbinte timp de 10-15 minute, se strecoară și se bea. Doză: 1-2 căni (250-500 ml) pe zi, sorbite cu 30-60 de minute înainte de culcare pentru insomnie sau pe parcursul zilei pentru anxietate sau probleme digestive. Pentru simptomele menopauzei, o cană de 1-2 ori pe zi.

Tinctură: Se prepară în proporție de 1:5 (plantă la alcool de 45-60 de grade). Se beau câte 0,5-2 ml (10-40 picături) diluate în apă, de 1-3 ori pe zi pentru insomnie, anxietate sau digestie.

Pentru simptomele menopauzei, 1-2 ml pe zi. Pentru uz topic, se diluează 1-4 ml pe zi cu 1:10 cu apă și se aplică cu moderație.

Unguente/creme: Aplicate pe acnee, eczeme sau piele inflamată pentru efecte antimicrobiene și calmante, timp de 3-14 zile.

### PRECAUȚII

Siguranța pe termen lung este mai puțin studiată, în special pentru efectele estrogenice. Pentru perioada de sarcină și alăptare nu există date de siguranță, dar trebuie evitată utilizarea din cauza efectelor estrogenice și a potențialei stimulări uterine.

Utilizarea prelungită poate provoca dezechilibre hormonale datorită fitoestrogenilor, în special la bărbați sau la femeile aflate în premenopauză. Este contraindicat la femeile cu afecțiuni sensibile la estrogeni (cancer de sân, endometrioză) sau care fac terapie de substituție hormonală. Un efect negativ frecvent este somnolența sau sedarea, în special la doze mari sau în asociere cu alte sedative.

## 13 Ienupărul

Fructele, acele și scoarța de ienupăr (Juniperus communis) au fost utilizate în medicina tradițională timp de secole, în Europa, America nativă și Asia. Planta este bogată în compuși bioactivi, inclusiv uleiuri volatile, flavonoide, terpenoide și acizi fenolici. Cercetările moderne susțin unele utilizări tradiționale, în special pentru efectele sale diuretice, antimicrobiene, antiinflamatoare și antioxidante.

### BENEFICII POTENȚIALE

Sănătatea tractului urinar: Fructele conțin uleiuri volatile și terpenoide care stimulează filtrarea renală și cresc producția de urină, ajutând la eliminarea fluidelor și detoxifiere. Proprietățile antimicrobiene ajută la combaterea infecțiilor tractului urinar. Studiile in vitro demonstrează activitate împotriva bacteriilor

care cauzează infecții urinare, precum E. coli și Klebsiella pneumoniae. Agenția Europeană pentru Medicamente aprobă ienupărul pentru afecțiunile urinare ușoare.

Efecte antimicrobiene: Uleiurile volatile și compușii fenolici inhibă creșterea bacteriilor, fungilor și virușilor. Studiile in vitro arată că uleiul esențial și extractele din boabe de ienupăr sunt eficiente împotriva bacteriilor ca Staphylococcus aureus sau Pseudomonas aeruginosa și a ciupercilor (Candida albicans). Poate ajuta la gestionarea infecțiilor respiratorii (de exemplu, bronșită).

Efecte antiinflamatoare: Flavonoidele (de exemplu, quercetina) și terpenoidele reduc inflamația țesuturilor. Studiile pe animale arată că extractele de fructe de ienupăr reduc inflamația în artrită și edem al labei piciorului, comparabil cu medicamentele antiinflamatoare în doze mici. Aceasta susține utilizarea tradițională pentru durerile articulare și gută.

Sănătatea respiratorie: Uleiurile volatile acționează ca expectorante și combat agenții patogeni respiratori. Utilizarea tradițională pentru răceală, bronșită și tuse este susținută de activitatea antimicrobiană in vitro împotriva agenților patogeni respiratori (Streptococcus pneumoniae). Ienupărul este un ingredient comun în remediile naturiste împotriva tusei.

Efecte antioxidante: Acizii fenolici, flavonoidele și uleiurile volatile combat stresul oxidativ. Studiile pe animale sugerează efecte hepatoprotectoare, reducând leziunile oxidative în țesuturile hepatice expuse la toxine. Protejează împotriva bolilor cardiovasculare prin reducerea daunelor oxidative la nivelul vaselor de sânge.

Sănătatea digestivă: Uleiurile volatile stimulează secrețiile gastrice și producția de bilă, îmbunătățind digestia, în timp ce proprietățile astringente (din taninuri) calmează inflamațiile

gastrointestinale. Monografiile europene ale plantelor menționează ienupărul pentru dispepsie (indigestie).

Potențial antidiabetic: Flavonoidele și terpenoidele pot spori sensibilitatea la insulină, pot reduce glicemia și pot proteja celulele beta pancreatice de stresul oxidativ. Studiile pe animale arată că extractele din fructe de ienupăr scad glicemia la șoarecii diabetici, cu efecte comparabile cu cele ale medicamentelor.

Sănătatea pielii: Favorizează vindecarea rănilor, reduc acneea și calmează iritațiile. Studiile in vitro confirmă eficacitatea uleiului esențial de ienupăr împotriva bacteriilor care cauzează acneea (Propionibacterium acnes). Utilizarea tradițională pentru eczeme, psoriazis și răni este susținută de proprietățile sale antimicrobiene și cicatrizante, deși lipsesc studiile clinice. Promovează vindecarea tăieturilor, zgârieturilor sau arsurilor.

## UTILIZARE

Se folosește pe termen scurt (până la 4-6 săptămâni) pentru afecțiuni acute, cum ar fi infecțiile urinare. Trebuie evitată utilizarea continuă peste 6 săptămâni, deoarece expunerea prelungită poate irita rinichii sau tractul urinar. Dacă este necesar pentru afecțiuni cronice (artrită), utilizați timp de 2-4 săptămâni, urmat de o pauză de 2 săptămâni și reevaluați împreună cu un furnizor de servicii medicale.

Ceai/infuzie: Se infuzează 1-2 linguriță de fructe de ienupăr uscate zdrobite într-o cană de apă clocotită timp de 10-15 minute, se strecoară și se bea de 1-3 ori pe zi, cel mult 3 căni, pentru a evita iritarea rinichilor. Nu se fierb boabele, întrucât se distrug compușii volatili.

Tinctură: Se prepară prin înmuierea boabelor de ienupăr în alcool (raport 1:5, boabe la alcool de 40-50 de grade) timp de 2-4 săptămâni. Se filtrează și se păstrează. Se folosește în doze mici, 5-10 picături în apă, de 1-3 ori pe zi, diluate într-o cantitate mică de apă sau suc.

Ulei esențial: disponibil în comerț, se folosește diluat pentru aplicare topică (în uleiuri purtătoare) pentru dureri musculare, artrită sau afecțiuni ale pielii, de 1-2 ori pe zi. Poate fi utilizat în aromaterapie pentru susținerea respirației. Nu ingerați niciodată ulei esențial.

Decoct/ceai: Se fierbe o lingură de boabe zdrobite în 2 căni (480 ml) de apă timp de 15–20 de minute. Se bea un sfert sau o jumătate de cană de 1–2 ori pe zi pentru efecte diuretice sau antiseptice mai puternice. Decoctul se folosește și extern ca spălare pentru răni sau infecții.

### PRECAUȚII

Dozele mari pot provoca greață, diaree sau iritații stomacale din cauza uleiurilor volatile. Utilizarea prelungită sau excesivă poate irita rinichii, agravând potențial afecțiunile renale. Este contraindicat în cazul insuficienței renale severe, din cauza efectelor diuretice și iritante. Poate potența efectul medicamentelor diuretice, antidiabetice sau antiinflamatoare. A se evita în sarcină și alăptare, din cauza potențialei stimulări uterine și a datelor insuficiente privind siguranța.

## 14 Lichenul de prun

Alături de lichenul de piatră, mult mai cunoscut, lichenul de prun (Evernia prunastri) este utilizat în medicina tradițională și studiat în prezent pentru proprietățile sale terapeutice potențiale.

### BENEFICII POTENȚIALE

Activitate antioxidantă: Extractele bogate în compuși fenolici precum acidul evernic, atranorina și acidul usnic prezintă proprietăți antioxidante puternice. Acești compuși reduc stresul oxidativ legat de diverse boli cronice, inclusiv tulburări cardiovasculare și neurodegenerative, reducând potențial și riscul de boli precum Alzheimer, Parkinson și cancer.

Proprietăți antimicrobiene: Extractele au demonstrat activitate împotriva diferiților agenți patogeni, inclusiv bacteriile Staphylococcus aureus, E. Pseudomonas aeruginosa și ciupercile (Candida albicans). Acidul evernic izolat din extracte este un potențial candidat pentru noi antibiotice, datorită structurii sale diferite de clasele de antibiotice existente.

Efecte antiinflamatoare: Studiile arată că extractele de lichen bogate în acid evernic inhibă enzimele inflamatoare, ceea ce înseamnă că pot ajuta la gestionarea unor afecțiuni ca artrita, inflamațiile pielii sau problemele respiratorii.

Efecte anticancerigene: Extractele au demonstrat efecte citotoxice împotriva liniilor de celule canceroase (colon, prostată, pulmonar) prin inhibarea proliferării celulare, probabil datorită compușilor săi fenolici, cum ar fi acidul rozmarinic, acidul cafeic și flavonoidele. Lichenul ar putea servi ca sursă de molecule anticancerigene pentru dezvoltarea de noi medicamente.

Efecte neuroprotectoare: Studiile au conchis că extractele, în special cele care conțin acid evernic și atranorină, inhibă enzimele legate de bolile neurodegenerative, asociate cu boala Alzheimer și boala Parkinson. Lichenul ar putea susține dezvoltarea de tratamente pentru tulburările neurodegenerative.

Activitate hipoglicemiantă: Extractele inhibă o enzimă implicată în digestia carbohidraților, sugerând că ar putea ajuta în gestionarea diabetului de tip 2, prin încetinirea absorbției glucozei.

## UTILIZARE

Majoritatea surselor recomandă limitarea utilizării la 1-2 săptămâni, pentru a minimiza riscurile de toxicitate ale compușilor precum tujona, care poate provoca neliniște, vărsături, amețeli sau afectarea rinichilor la doze mari sau în cazul folosirii prelungite. Utilizarea pe termen lung este nerecomandată.

Decoct/ceai: Se fierbe tulpina uscată de lichen (5-10 g) în apă (200-300 ml) timp de 10-15 minute, apoi se strecoară. Pentru afecțiuni digestive sau respiratorii se beau 1-2 căni

(100-200 ml) pe zi, nu mai mult de 1-2 săptămâni, pentru a evita toxicitatea potențială a tujonei.

Tinctură: Se lasă la macerat lichen uscat (1 parte) în alcool de 50 de grade (2 părți) timp de 2-4 săptămâni, agitându-se ocazional, apoi se filtrează. Se folosesc 5-10 picături diluate în apă, de 1-2 ori pe zi, sau conform indicațiilor unui fitoterapeut, pentru uz oral sau aplicat local cu pauze pentru monitorizarea efectelor secundare. Aplicarea locală se face numai după testarea reacțiilor, din cauza compușilor cu potențial alergenic.

### PRECAUȚII

Extractele pot provoca dermatită alergică de contact, în special la persoanele cu piele sensibilă sau deteriorată. Persoanele cu probleme renale sau alergii la licheni ar trebui să evite folosirea lichenului. Planta trebuie folosită sub supraveghere medicală, din cauza potențialului de reacții alergice și toxicitate. A se evita în timpul sarcinii, alăptării sau la persoanele cu afecțiuni renale sau hepatice, din cauza lipsei de date privind siguranța.

## 15 Lipicioasa

Lipicioasa (Galium aparine) este folosită în medicina populară și tradițională din Europa, Asia și America pentru tratarea diverselor afecțiuni ale pielii – eczeme, psoriazis, acnee, răni și infecții ale pielii. Principalii compuși bioactivi ai plantei, acidul asperulosidic, asperulosida, acidul clorogenic și acidul cafeic, au proprietăți antiinflamatoare, antioxidante și de vindecare a rănilor. De asemenea, flavonoidele din plantă au puternice efecte antioxidante și antiinflamatoare.

### BENEFICII POTENȚIALE

Susținerea sistemului limfatic: Lipicioasa este recunoscută pentru susținerea drenajului limfatic și reducerea congestiei limfatice, ceea ce poate ajuta în cazurile de umflare a ganglionilor limfatici și la detoxifierea generală.

Efecte diuretice: Promovează producția de urină, ajutând la eliminarea excesului de lichide și susținând sănătatea tractului urinar.

Activitate imunomodulatoare: Studiile au arătat că extractele de lipicioasă pot stimula activitatea celulelor imune și pot îmbunătăți răspunsul de apărare a organismului.

Proprietăți antioxidante și antiinflamatoare: Planta conține flavonoide, fenoli și alte substanțe fitochimice cu efecte antioxidante și antiinflamatoare, care pot ajuta la reducerea stresului oxidativ și a inflamației în organism.

Utilizare pentru probleme ale pielii: Studii recente in vitro demonstrează că extractele de lipicioasă grăbesc închiderea rănilor, indicând un efect pozitiv asupra regenerării pielii și vindecării rănilor. Extractele prezintă, de asemenea, activitate antimicrobiană, în special împotriva Staphylococcus aureus, o cauză frecventă a infecțiilor cutanate. Au fost observate proprietăți antioxidante comparabile cu cele ale acidului ascorbic, care pot contribui la protecția și vindecarea pielii. De asemenea, cercetările experimentale au demonstrat in vitro activitate anticancerigenă împotriva celulelor canceroase ale pielii umane.

## UTILIZARE

Planta poate fi utilizată atât intern, cât și topic pentru o serie de probleme ale pielii, cum ar fi eczeme, psoriazis, acnee și răni minore.

Ceai/infuzie: Se infuzează 1-2 linguriță de părți aeriene uscate (frunze și tulpini) într-o cană de apă fierbinte timp de 10 minute. Se beau 1-2 căni, de trei ori pe zi. Se utilizează de obicei timp de 2-6 luni pentru afecțiuni cronice ale pielii sau după cum este necesar.

Tinctură: Se prepară de obicei într-un raport de 1:3 sau 1:5 între plante și alcool de 25-45 de grade. Se folosesc 2-5 ml (aproximativ 40-100 picături) de trei ori pe zi, diluate în apă sau suc, timp de 2-6 luni pentru afecțiuni cronice sau conform indicațiilor medicului.

Ulei: Se înmoaie planta proaspătă sau uscată într-un ulei suport (cum ar fi uleiul de măsline) timp de câteva săptămâni, se strecoară și se utilizează. Se aplică pe zonele afectate ale pielii de 1-3 ori pe zi pentru eczeme, psoriazis sau răni minore.

Cataplasmă: Se zdrobește planta proaspătă și se aplică direct pe piele în cataplasmă sau se prepară o infuzie puternică și se utilizează pentru spălarea pielii. Se aplică pe zonele afectate după cum este necesar, pentru inflamații, răni sau erupții cutanate.

### PRECAUȚII

Studiile clinice la om sunt încă insuficiente și sunt necesare cercetări suplimentare pentru a confirma eficacitatea și siguranța utilizării dermatologice a plantei. Nu se recomandă utilizarea în timpul sarcinii, alăptării sau la copii mici fără îndrumarea unui specialist. Consultați un medic dacă aveți afecțiuni medicale subiacente sau dacă luați medicamente.

## 16 Măcrișul-iepurelui

Măcrișul-iepurelui (Oxalis acetosella sau specii înrudite) conține compuși bioactivi precum oxalați, flavonoide și vitamina C, care pot oferi beneficii generale pentru sănătate ce ar putea sprijini indirect sănătatea psihică și pacienții cu afecțiuni neurodegenerative precum Alzheimer. Ca atare, este privit ca un supliment nutritiv, și nu ca o terapie specifică, fiind necesare mai multe studii asupra efectelor ei în patologia creierului.

### BENEFICII POTENȚIALE

Proprietăți antioxidante: Este bogat în antioxidanți, inclusiv vitamina C și compuși fenolici, care pot ajuta la reducerea

stresului oxidativ, un factor-cheie în evoluția bolii Alzheimer, în care speciile reactive de oxigen deteriorează neuronii. Antioxidanții ar putea proteja teoretic celulele creierului, încetinind declinul cognitiv. Pentru sănătatea mintală generală, reducerea stresului oxidativ ar putea atenua inflamația legată de depresie sau anxietate.

Efecte antiinflamatoare: Unele studii sugerează o ușoară activitate antiinflamatoare, care ar putea fi relevantă, deoarece inflamația cronică este implicată în Alzheimer și în tulburările de dispoziție. Scăderea inflamației ar putea susține funcția cognitivă și stabilitatea emoțională.

Suport nutrițional: Conținutul ridicat de vitamina C ar putea susține sănătatea generală a creierului prin sprijinirea sintezei neurotransmițătorilor (de exemplu, dopamina, serotonina), ceea ce ar fi benefic pentru starea de spirit și memorie. În tradițiile naturiste, planta a fost utilizată pentru detoxifiere și ca tonic, ceea ce ar putea spori indirect claritatea mintală sau vitalitatea.

## UTILIZARE

Frunze crude: Se mestecă frunze proaspete (1-2 linguriță pe zi) sau se adaugă la salate pentru o aromă picantă. Limitați consumul dacă sunteți predispuși la pietre la rinichi sau dacă urmați o dietă cu conținut scăzut de oxalați.

Ceai: Se infuzează 1-2 linguriță de frunze proaspete sau uscate în apă fierbinte timp de 10 minute; se bea o cană pe zi.

Tinctură: Sunt disponibile tincturi din plante (de exemplu, 1-2 ml, de 2-3 ori pe zi), deși nu s-au stabilit doze specifice pentru sănătatea mintală sau Alzheimer.

### PRECAUȚII

Planta conține acid oxalic, care în cantități mari poate prezenta riscuri (de exemplu, pietre la rinichi), limitând utilizarea sa terapeutică fără moderație. Respectați cantitățile mici (de exemplu, o cană de ceai pe zi). Nu sunt dovezi că dozele mai mari ar fi mai benefice pentru sănătatea mintală sau Alzheimer. În orice caz, consultați un medic dacă planta se asociază cu medicamente pentru Alzheimer, deoarece interacțiunile sunt necunoscute.

## 17 Mătrăguna

Atropa belladonna are o lungă istorie de utilizare medicală datorită alcaloizilor săi puternici – atropină, scopolamină și hiosciamină, care exercită efecte anticolinergice, făcând-o utilă pentru diverse aplicații medicale. Planta însă trebuie utilizată cu precauție extremă, din cauza toxicității sale ridicate, și numai sub îndrumarea unui furnizor calificat de asistență medicală sau a unui specialist în plante medicinale. Automedicația sau prepararea de remedii acasă este puternic descurajată din cauza riscului de otrăvire.

### BENEFICII POTENȚIALE

Efecte analgezice: Mătrăguna este utilizată pentru a ameliora durerile de cap, migrenele, durerile articulare și crampele menstruale, datorită proprietăților sale analgezice și de relaxare musculară.

Efecte antispasmodice: Capacitatea sa de a relaxa mușchii netezi o face eficientă în tratarea tulburărilor gastrointestinale precum sindromul intestinului iritabil, colici, reflux acid și spasme ale tractului urinar.

Sănătatea respiratorie: Mătrăguna a fost utilizată în mod tradițional pentru a gestiona astmul, bronșita și congestia, respectiv spre a combate accesele de tuse.

Alte beneficii: Scopolamina din mătrăgună este eficientă în reducerea greței și vărsăturilor asociate cu răul de mișcare.

Mătrăguna are aplicații și în tratarea ulcerului gastric, a urinării nocturne excesive, a diverticulitei, a simptomelor bolii Parkinson și în gestionarea febrei.

## UTILIZARE

Atropa belladonna este utilizată de obicei în produse farmaceutice standardizate, cum ar fi tincturi, tablete și unguente sau supozitoare.

Tincturi: Se obțin din frunze sau rădăcini și sunt utilizate pentru efectele lor antispasmodice, sub supraveghere medicală. Doza este de 0,6–1 ml (0,18–0,3 mg de alcaloizi) de 3–4 ori pe zi pentru probleme gastrointestinale. Aportul total de alcaloizi nu trebuie să depășească 1,8 mg/zi, cu nu mai mult de 0,6 mg pentru o doză.

Nu este recomandabil consumul în formă brută sau de preparate făcute în casă (ceaiuri) din cauza riscului semnificativ de otrăvire, întrucât concentrația de alcaloizi a plantei variază foarte mult, făcând imposibilă controlarea dozei. Prepararea ceaiurilor din frunze de mătrăgună nu este recomandată și nu are nicio aplicație medicală recunoscută.

## PRECAUȚII

Mătrăguna este contraindicată persoanelor cu afecțiuni precum glaucom, boli cardiace (de exemplu, tahicardie), obstrucții gastrointestinale, afecțiuni hepatice sau renale grave și tulburări psihiatrice, cu excepția cazului în care medicul o prescrie explicit. De asemenea, trebuie evitată în timpul sarcinii și alăptării.

Trebuie purtate mănuși când se manipulează planta, pentru a preveni absorbția prin piele. Boabele și frunzele sale nu trebuie ingerate, deoarece chiar și cantități mici pot fi fatale. Pentru copii, înghițirea a doar 2–3 boabe poate fi fatală.

# 18 Nalba-mare

Alături de nalba-de-pădure sau nalba-mică, nalba-mare (Althaea officinalis) este utilizată în scopuri medicinale de secole, în principal pentru afecțiuni respiratorii și inflamatoare. Cercetările moderne susțin unele utilizări tradiționale, subliniind în același timp necesitatea unor studii suplimentare pe oameni.

## BENEFICII POTENȚIALE

Ameliorarea afecțiunilor respiratorii: Un studiu clinic pe 63 de pacienți a demonstrat eficacitatea sa în reducerea frecvenței și severității tusei uscate. Polizaharidele mucilaginoase ale plantei (35-45% din conținutul rădăcinii) formează un strat protector pe membranele iritate ale gâtului, ameliorând iritația mecanică. Agenția Europeană pentru Medicamente recunoaște deja preparatele din rădăcină de nalbă pentru tratarea iritațiilor gurii și gâtului.

Efecte antiinflamatoare și antioxidante: Reduce inflamația celulară la un nivel comparabil in vitro cu diclofenacul și neutralizează radicalii liberi grație unor compuși fenolici precum apigenina și acidul cafeic.

Vindecarea rănilor și susținerea tractului gastrointestinal: Accelerează repararea rănilor la modelele animale, prin conținutul de polizaharide și flavonoide. Protejează împotriva ulcerelor gastrice la șoareci, probabil datorită conținutului său de mucilagii și flavonoide, care protejează mucoasa gastrointestinală.

Proprietăți antimicrobiene: Prezintă efecte antibacteriene împotriva Staphylococcus aureus și Pseudomonas aeruginosa în studiile de laborator.

## UTILIZARE

Se poate folosi în siguranță timp de 1–2 săptămâni pentru probleme acute respiratorii sau digestive, respectiv 4–6 săptămâni pentru boli cronice (reflux acid, sindromul colonului iritabil), sub supravegherea unui specialist. Se fac pauze (de exemplu, o săptămână după 4–6 săptămâni de uz).

Macerat la rece (recomandat pentru rădăcină): Se adaugă 2–5 g rădăcină de nalbă tăiată sau măcinată în 150 ml apă rece, se amestecă frecvent și se lasă să stea timp de 30 de minute până la 2 ore, apoi se strecoară și opțional se încălzește înainte de a se bea – în doze de 2–5 g la adulți, de până la 3 ori pe zi.

Ceai: Se folosesc 1–2 linguriițe (2–4 g) de rădăcină uscată la 240 ml de apă fierbinte, nu clocotită, se lasă 10–15 minute să se extragă mucilagiul din plantă și se strecoară. Se consumă 1–3 căni pe zi, în funcție de gravitatea afecțiunii.

Unguente sau balsamuri: cele care conțin rădăcină de nalbă sau mucilagiu din flori se aplică direct pe piele pentru vindecarea rănilor sau iritațiilor.

## PRECAUȚII

Luați preparatele din nalbă cu cel puțin o oră înainte sau 2 ore după administrarea altor medicamente și beți suficientă apă, pentru a ajuta mucilagiul să formeze un film protector în căile respiratorii sau tubul digestiv. Pot apărea reacții ușoare de disconfort digestiv. Se recomandă prudență pentru diabetici, pentru că mucilagiul poate afecta zahărul din sânge.

# 19 Năprasnicul

Geranium robertianum, cunoscut și sub denumirea de Herba robertiana sau ciocul-berzei, are o lungă istorie de utilizare în medicina tradițională pentru o varietate de afecțiuni, atribuită profilului său fitochimic bogat. Cercetările moderne au început să valideze unele dintre aceste utilizări.

## BENEFICII POTENȚIALE

Efecte antiinflamatoare: Conține compuși fenolici (de exemplu, taninuri, flavonoide) și vanilină, care inhibă citokinele proinflamatoare, reducând inflamația în țesuturi. Studiile pe animale demonstrează că extractele de năprasnic reduc inflamația în ulcerele gastrice.

Efecte antioxidante: Flavonoidele, taninurile și germaniul din plantă acționează drept colectori de radicali liberi, reducând stresul oxidativ și îmbunătățind utilizarea oxigenului celular. Se crede că germaniul, un oligoelement, îmbunătățește transportul oxigenului către celule, deși datele la om sunt limitate. Aceasta ar însemna că planta poate reduce daunele legate de îmbătrânire.

Efecte antimicrobiene: Compușii fenolici, uleiurile esențiale și terpenoidele prezintă efecte antibacteriene, antifungice și antivirale. Utilizarea tradițională pentru rănile greu vindecabile susține rolul său antimicrobian. Poate ajuta în gestionarea infecțiilor bacteriene rezistente.

Potențial anticancerigen: Germaniul și acidul elagic pot spori oxigenarea celulară și pot induce distrugerea celulelor canceroase, în timp ce flavonoidele inhibă proliferarea tumorală. Studiile in vitro arată că extractul acționează selectiv în cancerul faringian și de colon.

Efecte în afecțiunile ginecologice: Dovezile privind utilizarea năprasnicului sunt limitate și se bazează în principal pe medicina tradițională sau populară. Planta a fost însă asociată cu sănătatea reproductivă a femeilor în special pentru potențialele sale proprietăți anticancerigene, care pot fi relevante pentru cancerele ginecologice.

Unele surse sugerează utilizarea sa pentru afecțiuni precum dismenoree (cicluri menstruale dureroase) sau menstruație neregulată, endometrioză sau simptomele menopauzei. Proprietățile sale generale antiinflamatoare și hemostatice (de stopare a sângerărilor) ar putea fi aplicate sângerărilor menstruale abundente sau afecțiunilor inflamatoare asociate. De asemenea, proprietățile sale antimicrobiene ar putea ajuta în cazul infecțiilor vaginale, dar întrebuințările din etnomedicină au nevoie să fie confirmate de studii clinice controlate.

## UTILIZARE

Începeți cu doze mici (de exemplu, o cană de infuzie pe zi sau 5 picături de tinctură) și monitorizați efectele secundare. Pentru simptome acute (de exemplu, dureri menstruale sau infecții minore), utilizarea timp de 3-7 zile este obișnuită în practica pe bază de plante, cu reevaluare ulterioară. Pentru afecțiuni cronice (de exemplu, prevenirea potențială a cancerului), se poate lua în considerare utilizarea pe termen mai lung (săptămâni până la luni), numai sub supraveghere profesională.

Infuzie: 1-2 căni pe zi pentru uz intern. Nu este menționată nicio durată specifică, dar fitoterapeuții recomandă de obicei 1-2 săptămâni cu pauze pentru evaluarea efectelor.

Tinctură: 5 picături într-o jumătate de cană de apă, luate de trei ori pe zi. Durata trebuie să fie ghidată de un practician, de obicei 1-4 săptămâni.

Utilizare externă: Aplicați cataplasme sau înmuiere după cum este necesar, dar monitorizați posibilele iritări ale pielii. Nu este furnizată o durată specifică.

## PRECAUȚII

Năprasnicul este considerat sigur în cantități moderate pentru majoritatea adulților atunci când este utilizat sub formă

de ceai, tinctură sau preparat topic. Utilizarea orală excesivă poate provoca greață sau diaree din cauza taninurilor. Sunt posibile reacții alergice rare sau fotosensibilitate. Se va folosi cu prudență de către cei care iau medicamente anticoagulante.

Evitați utilizarea în timpul sarcinii sau alăptării. Contați pe năprasnic ca pe o abordare complementară, nu ca pe un înlocuitor al tratamentelor medicale dovedite, în special pentru afecțiuni grave precum cancerul sau infecțiile severe. Folosiți sub supravegherea medicului, pentru că efectele secundare sunt insuficient studiate.

## 20 Nuca neagră

Nuca neagră (Juglans nigra) are o istorie îndelungată de folosire în medicina tradițională, în special pentru proprietățile sale antimicrobiene și antiparazitice. Grație conținutului de substanțe active (juglonă, tanini), este toxică pentru o serie întreagă de paraziți intestinali.

### BENEFICII POTENȚIALE

Efecte antiparazitice: Cojile de nucă neagră sunt recunoscute pe scară largă pentru capacitatea lor de a combate paraziții intestinali, inclusiv teniile, oxiurii și limbricii. Acest lucru se datorează în principal prezenței unor compuși precum taninurile și juglona, care creează un mediu toxic pentru paraziți.

Efecte antibacteriene: Nuca neagră conține juglonă și taninuri, care prezintă proprietăți antibacteriene puternice. Studiile au demonstrat că acești compuși

inhibă dezvoltarea bacteriilor dăunătoare, cum ar fi E. coli, Staphylococcus aureus, Listeria și Salmonella. De asemenea, este eficient împotriva Helicobacter pylori, bacterie legată de ulcerul gastric.

Sănătate digestivă: Cojile de nucă neagră sunt folosite pentru vindecarea țesuturilor intestinale inflamate, îmbunătățind procesul digestiv. Sunt utile atât pentru constipație, cât și pentru diaree, datorită proprietăților lor astringente.

Alte beneficii: Nuca neagră este utilă în tratarea infecțiilor fungice ale pielii. De asemenea, are proprietăți antioxidante care susțin sănătatea generală a organismului. Mai nou, în unele teste preliminare in vitro, juglona din nuca neagră a demonstrat că are potențial anticancerigen.

## UTILIZARE

Nuca neagră se poate folosi fie consumată ca atare, crudă, ori în preparate, ori în combinație cu pelinul, usturoiul ori cuișoarele (în tincturi sau pudre) pentru deparazitarea intestinală.

Tinctură: jumătate de linguriță diluată în apă (20–30 de picături) de două ori pe zi. Pentru paraziți intestinali, se începe cu o doză mică (1–3 picături) și se crește treptat doza în funcție de necesități. Se poate face și gargară cu tinctură de nucă neagră diluată în apă, pentru combaterea bacteriilor orale.

Pudră: nucile uscate pot fi pisate și transformate în pudră care se amestecă cu apă sau suc (un sfert de linguriță de pudră) pentru combaterea paraziților.

Ulei: aplicat local pentru tratarea infecțiilor provocate de ciuperci, a verucilor sau a eczemelor (la fel se poate folosi și pudra, amestecată cu apă și transformată în pastă care se aplică pe piele). Uleiul de nucă neagră nu este consumat ca atare în mod uzual, dar poate fi folosit uneori și așa, sub îndrumare medicală.

## PRECAUȚII

Planta este sigură când este folosită pe termen scurt și sub îndrumare medicală. Poate cauza uneori greață sau reacții alergice și este contraindicată pentru femeile gravide sau cele care alăptează și pentru persoanele cu probleme

gastrointestinale cronice, din cauza componentelor toxice (juglone). Tot din cauza potențialei toxicități, nu este indicat consumul de nucă neagră în cantități mari.

## 21 Papura

Papura (Typha latifolia – papura cu frunze late, Typha angustifolia – papura cu frunze înguste) are un istoric bine documentat de uz în scopuri medicinale în diverse culturi, deși cercetările științifice moderne privind beneficiile sale medicale sunt limitate.

### BENEFICII POTENȚIALE

Vindecarea rănilor: În mod tradițional, frunzele și rădăcinile de papură au fost utilizate pentru tratarea rănilor, arsurilor, tăieturilor și infecțiilor pielii. Substanța mucilaginoasă (gelul din rădăcini și frunze) a fost aplicată local pentru a calma și vindeca rănile, întrucât planta conține polizaharide și alți compuși care pot favoriza regenerarea țesuturilor și pot reduce inflamațiile.

Efecte antiseptice: Sunt atribuite compușilor fenolici și flavonoidelor, care pot inhiba dezvoltarea bacteriană. Studii limitate susțin activitatea antimicrobiană a extractelor de papură împotriva anumitor bacterii, cum ar fi Staphylococcus aureus. Cu toate acestea, lipsesc studiile clinice.

Efecte antiinflamatoare: Decoctul sau cataplasmele făcute din rădăcini și frunze de Typha au fost utilizate pentru a reduce umflăturile, durerea și inflamațiile în afecțiuni precum artrita, entorsele sau vânătăile. Compuși precum flavonoidele și taninurile din plantă pot inhiba inflamația, iar unele studii in

vitro sugerează o activitate antiinflamatoare în extractele de papură, dar sunt necesare studii pe oameni pentru a confirma eficacitatea.

Diuretic și sănătatea tractului urinar: Ceaiurile sau extractele de papură au fost utilizate în unele culturi pentru a favoriza urinarea și a trata infecțiile tractului urinar sau pietrele la rinichi. Efectul diuretic se poate datora prezenței saponinelor și a altor compuși care stimulează producția de urină, eliminând potențial agenții patogeni sau toxinele. Nu există studii clinice robuste care să confirme aceste efecte, dar utilizarea tradițională este bine documentată în medicina naturistă.

Alte beneficii: Rădăcinile de papură au fost utilizate în decocturi pentru a trata probleme digestive, cum ar fi diareea, dizenteria sau durerile abdominale. În unele tradiții, papura a fost folosită pentru a ameliora tusea, răceala sau infecțiile respiratorii sau în managementul diabetului. Unele studii pe animale sugerează că extractele pot reduce nivelul glucozei din sânge, dar nu există date la om.

Tratarea ciupercii unghiilor: Absența studiilor științifice privind papura pentru ciuperca unghiilor nu înseamnă neapărat că este ineficientă, ci denotă că planta poate fi insuficient studiată. Utilizările tradiționale ale papurei pentru infecțiile cutanate sugerează o potențială activitate antifungică, dar onicomicoza necesită penetrarea unghiei, ceea ce reprezintă o provocare ce depășește în general aria de acțiune a remediilor naturiste.

## PRECAUȚII

Majoritatea beneficiilor medicale se bazează pe utilizarea tradițională sau pe studii preliminare. Sunt necesare studii clinice pentru a confirma siguranța și eficacitatea plantei. Unele persoane pot prezenta iritații ale pielii sau reacții alergice atunci când manipulează papura sau consumă părțile sale. De asemenea, papura crește în zonele umede, care pot fi poluate cu metale grele sau agenți patogeni. Consultați întotdeauna un profesionist din domeniul sănătății înainte de a utiliza papura în scopuri medicinale.

# 22 Păducelul

Păducelul (Crataegus monogyna) a fost utilizat timp de secole în medicina tradițională, în special pentru sănătatea cardiovasculară, iar cercetările moderne susțin multe dintre aceste utilizări. Frunzele, florile, fructele și ramurile sunt utilizate pentru conținutul lor bogat de flavonoide, procianidine și alți compuși bioactivi.

## BENEFICII POTENȚIALE

Sănătate cardiovasculară: Păducelul conține flavonoide (quercetină, vitexină) și procianidine care îmbunătățesc funcția cardiacă prin creșterea fluxului sangvin coronarian, reducerea rezistenței vasculare periferice și exercitarea de efecte antioxidante și antiinflamatoare. De asemenea, contribuie la reglarea tensiunii arteriale. Studiile clinice arată că ameliorează simptomele insuficienței cardiace ușoare și scade tensiunea arterială la pacienții hipertensivi, cu efecte observate după 8–12 săptămâni de utilizare.

Efecte de scădere a colesterolului: flavonoidele și pectina din fructe pot reduce absorbția colesterolului în intestin și pot crește excreția de acid biliar, reducând colesterolul LDL seric și trigliceridele. Studiile clinice raportează reduceri moderate ale colesterolului LDL și ale trigliceridelor după 6–12 săptămâni de extract de păducel (900–1 800 mg/zi). Studiile pe animale arată îmbunătățirea profilurilor lipidice și reducerea formării plăcilor de aterom.

Efecte antioxidante: Flavonoidele și procianidinele din păducel combat stresul oxidativ, protejând împotriva bolilor cardiovasculare. Prin urmare, planta poate încetini procesele de îmbătrânire și susține sănătatea celulară generală.

Efecte antiinflamatoare: Flavonoidele și triterpenoidele din păducel reduc inflamația sistemică și localizată. Studiile pe animale demonstrează reducerea inflamației în modele de leziuni vasculare, în timp ce studiile in vitro arată inhibarea căilor inflamatoare. Datele limitate la om sugerează beneficii în reducerea inflamației de grad scăzut la pacienții cu insuficiență cardiacă.

Sănătatea digestivă: Mucilagiile și pectina din fructele de păducel calmează iritațiile gastrointestinale, în timp ce flavonoidele pot reduce inflamația. În mod tradițional, fructele de păducel sunt folosite ca un tonic digestiv ușor, pentru ameliorarea indigestiei și a balonării și chiar a ulcerelor.

Efecte anxiolitice și sedative: Păducelul poate modula sistemul nervos central, posibil prin intermediul flavonoidelor care interacționează cu receptorii GABA, promovând relaxarea ușoară fără sedare. Studiile clinice mici și utilizarea tradițională sugerează că păducelul (adesea combinat cu roinița) reduce anxietatea și îmbunătățește calitatea somnului la pacienții cu anxietate ușoară sau palpitații legate de stres.

## UTILIZARE

Păducelul este utilizat de obicei timp de 6-12 săptămâni în studiile clinice, cu efecte asupra funcției cardiace sau a tensiunii arteriale adesea observate după 8 săptămâni. Utilizarea pe termen lung este posibilă, dar necesită monitorizare. În afecțiunile cardiovasculare se poate continua timp de 6 luni sau mai mult, sub supraveghere medicală, dacă se observă beneficii.

Ceai/infuzie: 1-2 linguriță (2-5 g) frunze/flori uscate sau o lingură (5-10 g) fructe de pădure uscate la o cană de apă clocotită se infuzează 10-15 minute și se strecoară. Doză: 1-2 căni pe zi, dimineața și seara. Se începe cu o cană pe zi pentru a evalua toleranța.

Tinctură: Se folosesc 10-30 picături (0,5-1,5 ml) bine diluat în apă, de 2-3 ori pe zi, iar raportul este de obicei de 1:5 (plantă: alcool).

Capsule: Se folosesc de obicei 300-900 mg zilnic, în 2-3 doze pe zi. Studiile clinice utilizează adesea 900-1 800 mg/zi pentru insuficiență cardiacă sau hipertensiune arterială.

Sirop: Preparat din infuzie sau decoct de fructe de pădure cu zahăr/miere. Doza este de 1-2 linguriță (5-10 ml), de 2-3 ori pe zi.

Păducelul este utilizat de obicei timp de 6-12 săptămâni în studiile clinice, cu efecte asupra funcției cardiace sau a tensiunii arteriale adesea observate după 8 săptămâni. Utilizarea pe termen lung este posibilă, dar necesită monitorizare.

### PRECAUȚII

Alergiile sunt rare, dar posibile. Întrerupeți administrarea dacă apar erupții cutanate sau umflături. A se evita în sarcină sau alăptare din cauza datelor insuficiente privind siguranța. A se utiliza cu prudență în hipotensiune arterială sau insuficiență cardiacă severă fără supraveghere medicală, precum și în cazul evenimentelor cardiace acute (atac de cord recent) dacă nu este prescris. Poate potența medicamentele de uz cardiac, riscând să coboare prea mult tensiunea sau pulsul.

## 23 Păpălăul

Physalis alkekengi este o plantă cunoscută în special în medicina tradițională, întrucât studiile științifice despre ea sunt limitate. Se cunoaște însă că o serie de compuși activi ai plantei (alcaloizi, glucocorticoizi, vitamina C și licopen) ajută la reducerea inflamației și a stresului oxidativ asociate cu guta.

### BENEFICII POTENȚIALE

Există studii preclinice și pe animale care arată că păpălăul accelerează excreția acidului uric, proces esențial în gestionarea gutei, prin proprietățile sale diuretice și antiinflamatoare. Studiile experimentale pe șoareci au arătat reduceri ale nivelului de acid uric și ale markerilor inflamatori.

Antiinflamator: Compușii săi antioxidanți, ca physalinele și flavonoidele, combat stresul oxidativ, ceea ce înseamnă beneficii potențiale pentru bolile asociate cu distrugerea celulară, cum ar fi diabetul și bolile cardiovasculare. Unele studii sugerează că physalinele pot inhiba și dezvoltarea celulelor canceroase.

Diuretic: Pe lângă excreția acidului uric în cazul bolnavilor de gută, păpălăul a fost folosit în mod tradițional și ca diuretic pentru tratarea infecțiilor tractului urinar, a pietrelor la rinichi și în general a retenției de fluide în organism.

Alte beneficii: Grație compușilor steroidieni, păpălăul poate fi eficient pentru reglarea hormonilor tiroidieni și în problemele de sănătate a reproducerii. De asemenea, proprietățile antibacteriene îl pot face util în combaterea infecțiilor.

## UTILIZARE

Fructe: Se folosesc din toată planta exclusiv fructele coapte, care pot fi consumate proaspete, ca suc sau uscate după înlăturarea caliciului – 4-5 bobițe pe zi, ca diuretic sau pur și simplu ca gustare antioxidantă. Păpălăul poate completa regimul alimentar recomandat de medici în gută și poate fi complementar față de medicația obișnuită în gută.

Decoct: Fierbeți 10-15 g de fructe uscate în 0,5 l de apă timp de 20-30 de minute. Se strecoară, se răcește și consumă de două ori pe zi pentru a facilita eliminarea acidului uric și a combate inflamația.

Infuzie: Puneți 5-10 g fructe uscate în apă fierbinte timp de 15 minute. Strecurați și beți infuzia călduță o dată sau de două ori pe zi în cadrul regimului de tratament pentru gută.

Tinctură: Folosiți fructe proaspete (coapte) sau uscate și alcool (vodcă), în proporție de 1:2 pentru fructe proaspete și

1:5 pentru fructe uscate. Consumați tinctura începând cu doze foarte mici, cum ar fi un sfert de linguriță diluată în apă sau ceai, de 2-3 ori pe zi.

### PRECAUȚII

Este interzis consumul frunzelor, al caliciului și al fructelor necoapte, din cauza conținutului de compuși toxici (solanină). Consumul în exces de fructe poate avea efecte adverse, ca disconfortul gastrointestinal sau intoxicațiile. La recoltarea păpălăului se recomandă purtarea de mănuși, pentru a evita contactul cu părțile toxice.

Gravidele trebuie să evite păpălăul, pentru că dozele în exces pot provoca avort spontan. Copiii și persoanele cu afecțiuni preexistente trebuie să ceară sfatul medicului înainte de utilizare. De asemenea, înainte de a fi consumat prima dată trebuie testat pentru posibile efecte alergice (se aplică o bobiță zdrobită pe gingii sau pe piele). Păpălăul trebuie folosit cu prudență, pornind de la cea mai mică doză posibil, pentru că toleranța poate varia mult de la individ la individ.

## 24 Pedicuța

Lycopodium clavatum – pedicuța – este o plantă folosită mai ales în homeopatie pentru a combate simptomele emoționale și fizice asociate cu sevrajul de tutun, alcool și droguri, grație compușilor săi utili, în special alcaloizii (licopodină, clavatină, clavatoxină și huperzină A). Ceilalți compuși (triterpenoide, acizi grași, compuși fenolici) nu au fost studiați în contextul combaterii adicțiilor.

### BENEFICII POTENȚIALE

Sevrajul de tutun: Este prescrisă persoanelor care se confruntă cu depresie, lipsă de încredere în sine și teama de a fi singuri în timpul sevrajului de tutun. De asemenea, este benefică pentru pacienții cu probleme digestive, cum ar fi flatulența, pofta de dulciuri sau de alimente și băuturi calde. Simptomele

se agravează adesea după-amiaza târziu sau seara.

Abstinența de alcool: Este utilă pentru persoanele care apelează la alcool ca mecanism de coping pentru sentimentele de inferioritate sau lipsa de încredere. Se adresează atât simptomelor fizice, cum ar fi poftele, cât și aspectelor emoționale, inclusiv stimei de sine scăzute și sentimentelor de inadecvare. S-a demonstrat că pedicuța susține recuperarea emoțională a abstinentului și îmbunătățește calitatea generală a vieții pacientului.

Sevrajul de droguri: Deși studiile specifice privind rolul Lycopodium clavatum în sevrajul de droguri sunt limitate, capacitatea sa de a aborda instabilitatea emoțională, simptomele digestive și poftele o face potențial utilă. Cercetările existente au demonstrat efectul său calmant asupra anxietății și a schimbărilor de dispoziție pe timpul dezintoxicării.

## UTILIZARE

Deși pedicuța face mai ales obiectul medicinei homeopatice, poate fi folosită și în mod tradițional, în ceaiuri, infuzii sau băi.

Ceai/infuzie: Se fierb 1-2 linguriță de plantă la o cană de apă fierbinte, se lasă la infuzat timp de 5-10 minute, se strecoară și se îndulcește opțional cu miere. Se recomandă, în general, o singură cană pe zi, luată în înghițituri mici pe parcursul zilei. Poate fi utilizată zilnic în timpul perioadei de sevraj, dar durata exactă ar trebui să fie ghidată de un profesionist din domeniul sănătății.

Tinctură: Se folosește planta uscată în alcool concentrat. Se adaugă câteva picături în apă sau ceai o dată sau de două ori pe zi, timp de câteva săptămâni în timpul detoxifierii.

La baie: Se prepară o baie cu pedicuță, adăugând în apă caldă planta, precum și sare Epsom și uleiuri esențiale (opțional).

Baia trebuie să dureze 20-30 de minute, pentru relaxare și reducerea simptomelor de sevraj legate de stres.

### PRECAUȚII

Lycopodium clavatum nu trebuie confundată cu alte specii, precum Lycopodium selago, care poate fi toxică. Consultați întotdeauna un furnizor de asistență medicală înainte de a începe administrarea, în special în timpul sevrajului. Efectuați un test inițial de alergie sau începeți cu doze mici pentru a vă asigura că nu apar reacții adverse.

## 25 Phellinus robustus

Phellinus robustus, sau iasca-bradului, este o ciupercă folosită pentru proprietățile sale antiinflamatoare și antioxidante cu arie largă de acțiune, de susținere a sistemului imunitar, hepatoprotectoare și de combatere a cancerului.

### BENEFICII POTENȚIALE

Efecte anticancerigene: Studiile preclinice au arătat că polizaharidele din structura unei specii înrudite de Phellinus sunt eficiente în inducerea distrugerii celulelor canceroase la doze echivalente cu 20-100 mg/kg de greutate corporală. Studiile pe oameni au folosit doze de cca 1 500 mg/pe zi ca adjuvant pentru terapia anticancer.

Efecte antiinflamatoare și antioxidante: Studiile privind mai multe specii de Phellinus sugerează că dozele între 1 000 și 2 000 mg pe zi pot spori semnificativ funcția imunitară, fără efecte adverse. Pentru gestionarea inflamației (de exemplu, artrita), studiile clinice au utilizat doze de 1 000-1 500 mg/zi timp de 8 săptămâni, arătând îmbunătățiri ale markerilor inflamatori precum proteina C reactivă.

Efecte antibacteriene: Extractele prezintă efecte antibacteriene împotriva bacteriilor ca Listeria monocytogenes, E. coli. Utilizările tradiționale includ tratarea infecțiilor, inclusiv a celor virale, nu doar bacteriene, grație conținutului fenolic.

Menținerea sănătății generale: Doze variind între 500 și 1 000 mg pe zi sunt utilizate în mod obișnuit pentru bunăstarea generală și susținerea ficatului. Compușii indolici (de exemplu, L-triptofan, serotonină) din extracte pot susține sănătatea neurologică, deși dovezile sunt preliminare.

## UTILIZARE

Utilizare pe termen scurt: pentru inflamația acută sau stimularea sistemului imunitar, pot apărea efecte notabile în decurs de 3-6 săptămâni de utilizare consecventă. Utilizare pe termen lung: în bolile cronice, cum ar fi pentru susținerea ficatului sau terapia adjuvantă a cancerului, poate fi nevoie de utilizarea zilnică susținută pe parcursul mai multor luni.

Ceai/decoct: se taie în bucățele și se fierb 1-2 căni de ciupercă timp de 1-2 ore. Se strecoară și se consumă. Doză: 1-3 căni pe zi.

Capsule sau pulbere: Pulberea de ciuperci este livrată în capsule sau adăugată la alimente ori băuturi. De obicei se iau 3 capsule de 500 mg pe zi. Unele formule includ Phellinus robustus ca parte a amestecurilor cu mai multe ciuperci pentru bunăstarea generală.

Extract dublu (tinctură și decoct): extracția cu alcool izolează terpenoidele și compușii fenolici, după care decoctul extrage polizaharidele. Combinarea celor două extracte asigură o eficacitate maximă și intensifică efectele anticancerigene și imunomodulatoare.

Inhalare: Se arde ciuperca și se inhalează fumul pentru probleme respiratorii (de exemplu, dureri în gât).

### PRECAUȚII

Este în general bine tolerată, dar potențialele efecte secundare includ disconfort gastrointestinal ușor (greață sau balonare) sau reacții alergice. Se va evita consumul în timpul sarcinii și alăptării, din cauza datelor insuficiente. Poate stimula sistemul imunitar, exacerbând potențial boli autoimune precum lupusul, artrita reumatoidă sau scleroza multiplă. Poate interacționa cu medicamente metabolizate de enzimele hepatice. Consultați un specialist în medicină înainte de utilizare.

## 26 Pinul

Pinul (Pinus sylvestris) a fost utilizat în medicina tradițională timp de secole, în special pentru proprietățile sale antiinflamatoare, antimicrobiene, expectorante și antioxidante. Acele, scoarța, rășina și uleiul esențial sunt principalele elemente utilizate în medicină. Pinul conține compuși bioactivi, inclusiv uleiuri volatile, flavonoide, acizi fenolici, acizi rezinici și terpenoide.

### BENEFICII POTENȚIALE

Sănătate respiratorie: Expectorant și decongestionant în afecțiuni respiratorii precum bronșită, răceală, tuse, sinuzită și astm. Uleiurile volatile din acele de pin și uleiul esențial ajută la eliberarea mucusului și calmează inflamația căilor respiratorii. Studiile arată că uleiul esențial de pin are efecte bronhodilatatoare și mucolitice, susținând utilizarea sa în infecțiile respiratorii. Un studiu din 2016 a confirmat efectele sale antiinflamatoare în modele de țesut pulmonar.

Efecte antimicrobiene și antiseptice: Este folosit pentru a combate infecțiile bacteriene, fungice și virale, inclusiv infecțiile pielii, îngrijirea rănilor și infecțiile respiratorii. Rășina și uleiul esențial de pin sunt puternic antimicrobiene. Studiile in vitro demonstrează că uleiul esențial de pin inhibă agenții patogeni precum Staphylococcus aureus, E. coli și Candida albicans. Un studiu din 2018 a evidențiat activitatea sa împotriva Pseudomonas aeruginosa.

Efecte antiinflamatoare și analgezice: Se folosește în medicina tradițională pentru dezinfectarea rănilor, dureri musculare și articulare, artrită, reumatism și nevralgie sau ca gargară pentru durerile de gât. Un studiu din 2017 a arătat că extractul de scoarță de pin (bogat în proantocianidine) a redus markerii inflamatori în modelele animale cu artrită. Terpenele din uleiul esențial de pin au proprietăți analgezice.

Antioxidant și suport imunitar: Ceaiurile de ace de pin și extractele din scoarță sunt utilizate pentru a stimula imunitatea și a proteja împotriva stresului oxidativ, susținând potențial sănătatea generală și prevenind bolile cronice. Un studiu din 2019 a confirmat activitatea de neutralizare a radicalilor liberi a extractelor de pin, comparabilă cu cea a vitaminei C.

Sănătatea pielii: Se aplică local pentru eczeme, psoriazis, acnee și răni minore, datorită proprietăților sale antiinflamatoare, antimicrobiene și astringente. Rășina de pin este utilizată în unguente pentru vindecarea pielii. Un studiu din 2020 a arătat eficacitatea uleiului esențial de pin împotriva Propionibacterium acnes, susținând utilizarea sa în tratamentul acneei.

Sănătatea circulatorie și cardiovasculară: Extractul din scoarță de pin este utilizat pentru îmbunătățirea circulației, reducerea edemelor și susținerea sănătății cardiovasculare. Un studiu din 2015 a sugerat beneficii pentru insuficiența venoasă.

## UTILIZARE

Utilizare pe termen scurt: Ceaiurile sau tincturile se pot folosi 1-4 săptămâni pentru simptome acute. Preparatele aplicate pe piele se folosesc 3-14 zile. Utilizare pe termen lung: ceaiurile se pot folosi 6-12 săptămâni pentru afecțiuni cronice (artrită, circulație deficitară), cu pauze (de obicei câte o săptămână la fiecare 4 săptămâni) pentru a evalua eficacitatea. Tincturile se pot folosi timp de 1-3 luni pentru sprijin inflamator sau imunitar, sub supraveghere. Trebuie evitată utilizarea continuă fără pauze sau sfat medical, în special pentru preparatele interne.

Ceai/infuzie: Se infuzează 1-2 linguriță (2-5 g) de ace tăiate într-o cană (250 ml) de apă fierbinte timp de 10-15 minute. Se strecoară și se bea în doză de 1-3 căni zilnic pentru suport respirator sau imunitar. Pentru probleme acute (răceli) se bea o cană la fiecare 4-6 ore, până la 3 căni/zi.

Ceai/decoct: Se fierb 1-2 linguriţe de scoarţă uscată sau muguri în 500 ml apă timp de 15-20 minute. Se bea pentru inflamaţii sau circulaţie, 1-2 căni (250-500 ml) zilnic. Local, pentru răni sau afecţiuni ale pielii, se aplică în compresă de 1-2 ori pe zi.

Tinctură: Se prepară de obicei în raport de 1:5 (ace, scoarţă, muguri, răşină în alcool de 45-60 de grade). Se bea pentru suport respirator sau imunitar – 10-40 picături diluate în apă de 1-3 ori pe zi. Se diluează în apă 1-4 ml pe zi pentru aplicarea locală (răni, infecţii ale pielii).

Unguente sau cataplasme: Răşina sau uleiul esenţial în uleiuri suport şi amestecate cu ceară se aplică pe răni, eczeme sau dureri articulare, în strat subţire de 1-3 ori pe zi. Pentru cataplasme, acele sau coaja de pin zdrobite, ca atare sau înmuiate în apă fierbinte, se înfăşoară în pânză şi se aplică timp de 20-30 minute de 1-2 ori pe zi.

Inhalare: Pentru congestia respiratorie, sinuzită sau răceală se fac inhalaţii cu ulei esenţial sau infuzie într-un bol cu apă fierbinte, timp de 5-10 minute, 2-3 picături în apă fierbinte. Uleiul esenţial nu trebuie ingerat niciodată.

## PRECAUŢII

Utilizarea prelungită a uleiului esenţial sau a răşinii poate provoca iritaţii. Efecte secundare (dureri de stomac) pot apărea la consumul oral în doze mari, iar la utilizarea topică pot apărea

iritații sau dermatită de contact, în special la uleiul esențial nediluat sau rășină.

În sarcină și alăptare trebuie evitată utilizarea internă, din cauza potențialei stimulări uterine; utilizarea topică poate fi sigură, dar necesită aprobare medicală. A se evita la pacienții cu afecțiuni renale sau hepatice fără supraveghere medicală, deoarece compușii pinului sunt metabolizați de ficat. A se evita consumul de ace de la alte specii de pin (Pinus ponderosa sau speciile Taxus), care pot fi toxice.

# 27 Porumbarul

Porumbarul (Prunus spinosa) este utilizat în medicina tradițională, întrucât fructele, florile, frunzele și scoarța acestuia conțin compuși bioactivi, inclusiv flavonoide, antocianine, acizi fenolici, taninuri și vitamine.

## BENEFICII POTENȚIALE

Efecte antioxidante: Fructele (porumbele), florile și frunzele plantei sunt bogate în substanțe care reduc stresul oxidativ implicat în boli cronice și îmbătrânire. Un studiu din 2019 a demonstrat că extractele din porumbe au prezentat o activitate antioxidantă semnificativă. O analiză din 2023 a confirmat că porumbele conțin antioxidanți importanți (betacaroten, vitaminele C, E), care protejează împotriva bolilor legate de stresul oxidativ.

Efecte antiinflamatoare: Polifenolii din porumbe inhibă procesele inflamatoare asociate cu afecțiuni precum bolile cardiovasculare, artrita și leziunile. Un studiu din 2022 a arătat că extractele îmbogățite cu polifenoli din porumbe au redus inflamația în celulele imune umane, susținând utilizările tradiționale pentru tulburările inflamatoare, vindecarea rănilor și repararea țesuturilor. Taninurile astringente pot strânge țesuturile pielii, ajutând la vindecare.

Protecție cardiovasculară: Flavonoidele și antocianinele prezintă efecte antihipertensive și vasoprotectoare, reducând deteriorarea oxidativă a vaselor de sânge, îmbunătățind

profilurile lipidice și protejând împotriva complicațiilor cardiovasculare legate de diabet. Un studiu din 2021 a constatat că extractele de flori de porumbar protejează fibrinogenul din plasma umană de modificările oxidative legate de apariția bolilor cardiovasculare.

Activitate antibacteriană și antimicrobiană: Acizii organici (tanic, malic, benzoic, sorbic) și polifenolii reduc supraviețuirea agenților patogeni, ceea ce susține utilizarea tradițională pentru infecții. Un studiu din 2020 a arătat că extractele din porumbe au o activitate antibacteriană largă împotriva diferitelor tulpini bacteriene și fungice.

Diuretic și suport pentru tractul urinar: Proprietățile diuretice ale plantei, atribuite flavonoidelor și vitaminei C, promovează producția de urină, ajutând potențial la detoxifiere și gestionarea afecțiunilor tractului urinar. O cercetare din 2017 a menționat efectele diuretice pentru afecțiunile rinichilor și ale vezicii urinare.

Hemoroizi: Cum planta are proprietăți ușor laxative, ușor astringente și antiinflamatoare, este folosită de unii specialiști în plante pentru combaterea hemoroizilor, deși studiile nu confirmă acest uz, sau cel puțin nu fără a adăuga alte plante cunoscute ca tonice pentru vasele sangvine (castan, hamamelis).

## UTILIZARE

Ceai/infuzie: Se infuzează flori în apă fierbinte timp de 10-15 minute, pentru efecte diuretice sau antiinflamatoare, pentru a reduce retenția de lichide și a susține sănătatea rinichilor. Ceai/decoct: Se fierb fructele timp de 15-20 de minute, pentru utilizări digestive, ca laxativ sau tonic.

Băi de șezut: Se folosesc combinații de plante (mușețel, gălbenele, coada-șoricelului) date în fiert și apoi lăsate la clocotit timp de 15-20 de minute. Băile pot dura 15-20 de minute, de 1-2 ori pe zi.

Tinctură: Se poate umple un borcan cu porumbe ușor zdrobite (circa două treimi), iar peste ele se toarnă alcool de până la 60-70 de grade. Tinctura este folosită pentru vindecarea rănilor sau tratarea iritațiilor pielii. Doza se ajustează în funcție de recomandările unui specialist în plante.

Siropuri, gemuri, dulcețuri: Porumbele sunt utilizate în preparate culinare, păstrând unele beneficii antioxidante.

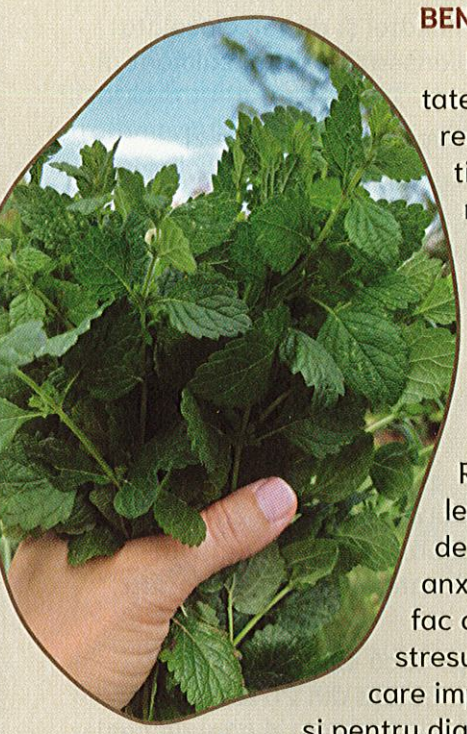
## PRECAUȚII

Porumbarul conține glicozide cianogenice (de pildă, amigdalină) în semințe, frunze și scoarță, care pot elibera acid cianhidric, o otravă puternică. Semințele nu trebuie consumate, iar utilizarea scoarței este descurajată. Aplicațiile locale necesită teste de siguranță din cauza potențialelor glicozide cianogenice.

Unele persoane pot prezenta tulburări digestive din cauza fructelor necoapte sau reacții alergice. Taninurile pot interfera cu absorbția medicamentelor. Utilizarea pe termen lung sau doze mari în timpul sarcinii și alăptării sunt contraindicate din cauza datelor insuficiente privind siguranța. De asemenea, spinii de porumbar pot provoca infecții dacă pătrund în piele. Consultați un profesionist din domeniul sănătății înainte de a utiliza planta.

# 28 Roinița

Cercetările au demonstrat clar eficacitatea roiniței (Melissa officinalis) pentru gestionarea anxietății și a depresiei, prin intervenția la nivelul neurotransmițătorilor, similar cu medicamentele antidepresive, și prin acțiunea acidului rozmarinic, care reduce cortizolul, hormonul stresului.



## BENEFICII POTENȚIALE

Efecte sedative și antianxietate: Studiile au constatat că roinița reduce anxietatea și ameliorează în timp calitatea somnului, prin reglarea neurotransmițătorilor GABA și serotonină, relevanți pentru mecanismul sevrajului. Un test pe șoareci a constatat eficacitatea ei în cazul sevrajului la întreruperea administrării de morfină.

Efecte antiinflamatoare: Roinița reduce neuroinflamația legată de afecțiunile caracterizate de modificarea dispoziției (depresie, anxietate). Proprietățile antioxidante fac ca planta să fie utilă în combaterea stresului oxidativ specific pentru bolile care implică procese de neurodegenerare și pentru diabet.

Efecte de ameliorare cognitivă: Cercetările au arătat că reduce agitația la pacienții cu Alzheimer și îmbunătățește performanța cognitivă la indivizii sănătoși, prin efectul de modulare a neurotransmițătorului GABA.

Alte beneficii: reduce producția excesivă de TSH, hormonul de stimulare a tiroidei, fiind astfel utilă pentru cei ce suferă de hipertiroidie. Grație acidului rozmarinic, reduce inflamația și durerea, inclusiv în artrită. Un studiu din 2015 i-a confirmat eficacitatea pentru durerile menstruale.

## UTILIZARE

Pentru simptomele de anxietate acută, efectele apar la 1-3 ore după folosire, iar ameliorări semnificative apar după 5-7 zile. Pentru reducerea simptomelor de depresie este nevoie de mai mult timp, circa 6-8 săptămâni.

Infuzie: De la roiniță se folosesc doar frunzele – 1-2 lingurițe de frunze uscate la o cană de apă fierbinte, lăsate 10-15 minute; doza nu va depăși de 1-3 căni pe zi.

Pentru sporirea efectelor contra anxietății este recomandată combinarea roiniței cu iaurtul sau chefirul (pentru conținutul lor de probiotice), ceaiul de mușețel și de tei, ciocolata neagră. În schimb, cofeina contrabalansează efectul calmant al roiniței.

Tinctură: 20-30 de picături în apă, de 1-3 ori pe zi.

De asemenea, se administrează sub formă de ulei esențial pentru inhalații în aromaterapie sau aplicat local (de pildă, pe încheieturi) pentru ameliorarea rapidă a stresului. În privința capsulelor, un studiu a demonstrat în 2020 că roinița are efect echivalent cu medicamentul antidepresiv fluoxetină pentru depresia ușoară până la moderată.

## PRECAUȚII

Pentru gravide se recomandă uzul doar sub supraveghere medicală. Contraindicațiile au în vedere persoanele care suferă de hipotiroidie (pentru că roinița inhibă și mai mult activitatea tiroidei) și cele care iau medicamente anticoagulante sau sedative.

Roinița poate crea dependență dacă este utilizată pe termen lung și în cantități mari (o cercetare din 2015 citează cazul unui pacient cu anxietate care a consumat 4 căni de ceai de roiniță timp de 2 luni, efectul fiind că a ajuns să aibă simptome similare cu sevrajul). Consultați întotdeauna un specialist pentru personalizarea dozajului.

# 29 Saschiul

Saschiul (Vinca minor) are o istorie de utilizare în medicina tradițională, în principal pentru conținutul său de alcaloizi, în special vincamina, care este un precursor al vinpocetinei din medicamentele moderne, precum și de taninuri, flavonoide și uleiuri volatile.

## BENEFICII POTENȚIALE

Afecțiuni neurologice: Utilizările tradiționale includ tratamentul vertijului, al durerilor de cap, al sindromului Ménière și al simptomelor legate de accidentul vascular cerebral. Vinpocetina, un derivat sintetic al vincaminei, a fost studiată pentru beneficii potențiale în demența vasculară și pierderea auzului legată de vârstă.

Circulație cerebrală și suport cognitiv: Vincamina, un alcaloid esențial, acționează ca vasodilatator cerebral, îmbunătățind fluxul sangvin către creier și utilizarea oxigenului și a glucozei. Aceasta a condus la utilizarea sa pentru ameliorarea memoriei și a insuficienței cognitive. Unele studii sugerează că vincamina și vinpocetina pot îmbunătăți performanța cognitivă în demență.

Suport cardiovascular: Planta a fost utilizată în mod tradițional pentru gestionarea hipertensiunii arteriale datorită proprietăților sale hipotensive. Vincamina poate ajuta prin dilatarea vaselor de sânge. Se consideră că susține și circulația generală

a sângelui, ceea ce poate fi benefic pentru afecțiuni precum arterioscleroza cerebrală sau problemele vasculare periferice.

Sănătatea pielii și a părului: Este utilizată în homeopatie pentru tratarea afecțiunilor pielii, cum ar fi acneea, coșurile și eczema, precum și a problemelor scalpului, cum ar fi mătreața, mâncărimea scalpului. Proprietățile sale astringente, atribuite taninurilor, pot ajuta la reducerea inflamației.

Căderea și deteriorarea părului: Se crede că promovează creșterea părului, previne căderea părului și repară leziunile cauzate de expunerea chimică (vopsele de păr), posibil prin îmbunătățirea circulației și hrănirea scalpului. Aceste utilizări sunt susținute în principal la nivel anecdotic, datele clinice fiind minime.

Efecte anticancerigene potențiale: Conține alcaloizi precum vincristina și vinblastina, utilizați în chimioterapia pentru leucemie și limfom. Acești alcaloizi inhibă diviziunea celulelor canceroase. Efectele anticancerigene sunt bine documentate pentru alcaloizii izolați dintr-o altă plantă, Catharanthus roseus (brebenoc), dar nu și pentru Vinca minor ca plantă întreagă.

## UTILIZARE

Ceai: Se prepară prin înmuierea frunzelor uscate în apă fierbinte. Doza tradițională este de 10 frunze și 10 flori fierte în apă sau 9 flori infuzate în 0,5 l de apă timp de 3 ore, sorbite pe parcursul zilei pentru beneficii circulatorii sau cognitive ușoare.

Tinctură: Extractele alcoolice se administrează în doze mici pentru a susține circulația, sănătatea pielii sau funcția cognitivă. Se folosesc 1-5 ml (raport 1:5, în alcool de 60 de grade), de 3 ori pe zi, cu un maximum de 100 ml pe săptămână.

Preparate topice: Cremele sau unguentele care conțin extracte de plantă pentru afecțiunile pielii sau vindecarea rănilor se aplică direct pe zonele afectate pentru acnee, eczeme sau tăieturi minore.

## PRECAUȚII

Efectele secundare mai frecvente sunt greața, amețelile, tulburări gastrointestinale, înroșirea sau erupțiile cutanate

ușoare. Rareori poate provoca hipotensiune arterială, bradicardie sau aritmii. A se evita în timpul sarcinii sau alăptării din cauza potențialelor efecte abortive și a lipsei datelor de siguranță. Nu se recomandă pacienților cu afecțiuni cardiace sau celor care iau medicamente pentru scăderea tensiunii arteriale.

## 30 Sânziana

Sânziana (Galium verum) este folosită de mult în medicina tradițională pentru proprietățile sale diuretice, inflamatoare, sedative, de vindecare a rănilor și chiar anticancerigene. Cercetările moderne au început să valideze multe dintre aceste utilizări, deși majoritatea dovezilor provin din studii de laborator și pe animale.

### BENEFICII POTENȚIALE

Planta conține o varietate de compuși bioactivi, inclusiv flavonoide, acizi fenolici, iridoide și cumarine. Aceste proprietăți ar putea, teoretic, să susțină utilizarea sa în tratarea disconfortului menstrual, a infecțiilor ușoare sau a afecțiunilor

ginecologice inflamatoare, dar lipsesc dovezi clinice directe. Sânziana este cunoscută pentru efectele estrogenice ușoare, dar ele nu sunt bine fundamentate în studiile clinice.

Activitate antioxidantă și antiinflamatoare: Extractele sunt bogate în compuși care ajută la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ și a inflamației, susținând utilizarea tradițională pentru diverse afecțiuni inflamatoare și metabolice.

Efecte antimicrobiene și de vindecare a rănilor: Extractele au demonstrat efecte inhibitoare asupra speciilor Candida și Listeria monocytogenes, precum și activitate antihemolitică, susținând utilizarea plantei în vindecarea rănilor și tratamentul infecțiilor.

Diuretic și suport renal: Utilizarea tradițională ca diuretic este susținută și de studii moderne, indicând beneficii în cazul inflamațiilor tractului urinar, pietrelor la rinichi și iritației vezicii urinare. Planta este utilizată și pentru efectele sale de stimulare a bilei și în tratamentul gutei și al bolilor reumatice.

Efecte anticancerigene și citotoxice: Mai multe studii au arătat că extractele de sânziană au efecte citotoxice asupra diverselor linii celulare canceroase, inclusiv celule mamare, colonice, hepatice, ale capului și gâtului și celule melanom. Studiile clinice la om sunt încă insuficiente.

Efecte neuroprotectoare, antiepileptice, sedative și antispastice: Planta a fost utilizată în mod tradițional pentru epilepsie și tulburări nervoase. Studii recente confirmă efectele neuroprotectoare, antiinflamatoare și antiepileptice în modele celulare și animale, compuși precum hispidulina fiind promițători în modularea căilor legate de epilepsie.

Efecte cardioprotectoare: Studiile pe animale arată că extractele pot proteja inima de leziunile ischemice, pot îmbunătăți funcția cardiacă și pot regla enzimele antioxidante, susținând utilizarea populară a plantei pentru sănătatea cardiovasculară.

## UTILIZARE

Pentru infecții, răni sau ulcere orale, preparatele sunt utilizate de obicei timp de 7–10 zile sau până la vindecare. Afecțiuni cronice: Pentru afecțiuni ale pielii, aplicarea topică poate fi continuată timp de 2–3 luni. Pentru infecțiile urinare sau ca diuretic, administrarea de infuzie sau decoct poate fi continuată timp de câteva zile până la câteva săptămâni.

Ceai/infuzie: Se folosesc părțile aeriene, 40 g de plante în 470 ml apă caldă, se lasă 2 ore și se administrează 60-120 ml de 3-4 ori pe zi. Se poate face și decoct, preparat mai puternic, cu fierberea plantei în apă, băut în doze de 30-120 ml de 2-3 ori pe zi.

Aplicare topică: Planta proaspătă sau uscată se aplică direct pe răni, tăieturi sau infecții ale pielii. Sânziana poate fi uscată, zdrobită și folosită ca pudră pentru a calma pielea înroșită și a reduce inflamația.

Tinctură: Se folosesc și extracte pe bază de alcool sau hidroalcoolice (5 până la 60 de picături de câteva ori pe zi), deși în literatura modernă sunt mai puțin frecvente recomandările specifice privind dozarea.

### PRECAUȚII

Există date clinice limitate privind dozele exacte pentru om; majoritatea recomandărilor se bazează pe utilizarea tradițională și pe studii efectuate pe animale. Se va evita utilizarea în timpul sarcinii și alăptării, cu excepția cazului în care pacienta se află sub supravegherea unui medic specialist. Se va întrerupe administrarea în cazul apariției iritațiilor sau efectelor adverse.

## 31 Socul

Socul (Sambucus nigra) este eficient pentru susținerea imunității generale și pentru sănătatea gastrointestinală, datorită conținutului bogat de antioxidanți, antocianine, flavonoide și acizi fenolici. Este considerat un laxativ moderat, acționând prin ameliorarea timpului de tranzit intestinal.

### BENEFICII POTENȚIALE

Probleme digestive: Socul combate atât diareea, cât și constipația, fiind folosit în medicina tradițională pentru ambele. Are proprietăți laxative grație conținutului ridicat de fibre, iar conținutul de taninuri și acid viburnic îi conferă proprietăți astringente care combat diareea. Flavonoidele și antocianinele

pot reduce inflamația la nivelul intestinului, ceea ce poate fi de ajutor pentru cei care au diaree cauzată de infecții sau boli inflamatoare.

Probleme respiratorii: Studiile cu grup placebo au arătat că suplimentarea cu soc a tratamentelor a scurtat durata răcelilor și a gripei cu 2-4 zile, ameliorând simptome ca febra, congestia nazală, tusea și durerea în gât. Substanțele antioxidante conținute fac ca socul să consolideze capacitatea corpului de a lupta cu infecțiile, în special cele de origine virală.

## UTILIZARE

De la soc se folosesc florile, fructele, coaja și frunzele, însă florile sunt în general partea preferată în preparate, în timp ce restul trebuie folosit cu precauție, din cauza compușilor toxici care sunt însă neutralizați prin preparare. Formele lichide, ca infuziile sau tincturile, pot fi mai potrivite pentru uz, fiindcă au o biodisponibilitate mai mare.

Infuzie: 2-5 g flori de soc zdrobite în 150 ml apă fierbinte, de trei ori pe zi, pentru susținerea sănătății digestive.

Decoct: 3-6 g plantă în 200 ml apă, împărțit în două doze de-a lungul zilei, pentru susținerea sănătății digestive.

Sirop: Doza este de 2 linguriță pe zi pentru adulți și copii peste 4 ani. În funcție de problemele de sănătate, doza poate fi crescută la 2 linguriță de până la 4 ori pe zi.

Tinctură: 2-5 ml, de trei ori pe zi, în special în timpul sezonului răcelilor și al gripei.

De asemenea, există capsule cu soc în farmacii, dozele urmând să fie adaptate pentru uzul individual.

### PRECAUȚII

Specialiștii recomandă în general evitarea consumului de fructe crude de soc, pentru că ele conțin niște substanțe toxice – glicozidele cianogenice, care sunt însă eliminate prin prepararea fructelor. Consumul în exces al socului în orice formă poate provoca greață sau diaree. Consultă un specialist în medicină înainte de uz, mai ales dacă ai probleme medicale preexistente sau iei medicamente.

## 32 Spânzul

Spânzul (Helleborus purpurascens) are o istorie îndelungată în medicina tradițională din Europa și Asia, în special în Balcani și Carpați. În mod tradițional a fost folosit pentru o gamă largă de afecțiuni, cum ar fi durerile reumatice, infecțiile, bolile de piele și chiar tulburările psihice. În etnomedicina românească, spânzul a fost apreciat pentru efectele sale imunostimulatoare, analgezice și relaxante musculare.

### BENEFICII POTENȚIALE

O serie de studii din perioada 2019–2023 au detectat o serie de substanțe fitochimice relevante pentru combaterea cancerului: hellebrin, hellebrigenin (citotoxice împotriva melanomului, cancerului pancreatic, cancerului mamar și neuroblastomului), quercetină și kaempferol (cu efecte antioxidante și antiproliferative), saponine (perturbă membranele celulelor canceroase și inhibă angiogeneza) și tionine (cu activitate antimicrobiană și antitumorală).

Un studiu din 2023 (în revista *Plants*) pe Helleborus purpurascens din România recoltat din zona Prahova a identificat în spânz 105 metaboliți secundari cu rol citotoxic, propunându-i pentru terapia antitumorală prin asocierea lor cu nanoparticule. Studiul este primul care analizează în mod cuprinzător profilul plantei ca întreg și primul care combină medicina tradițională cu posibilitățile nanotehnologiei.

## UTILIZĂRI

Rădăcinile și rizomii sunt cele mai frecvent utilizate părți în preparatele tradiționale și moderne. Rădăcinile sunt recoltate de obicei iarna, când compușii activi ai plantei sunt concentrați.

Extract: Se folosește în special în creme și unguente pentru dureri musculare și articulare, întinderi musculare și menținerea sănătății articulațiilor.

Infuzii: Ceaiurile au fost utilizate istoric, deși sunt mai puțin folosite în prezent din cauza preocupărilor legate de toxicitate.

Fitopreparate: În tradiția românească, rădăcinile de spânz erau uneori implantate transcutanat (prin piele) pentru a stimula imunitatea, deși acest lucru este rar în prezent.

Dozele exacte sunt slab standardizate în afara sistemelor reglementate precum homeopatia. Utilizarea tradițională ar putea implica cantități mici (de exemplu, 1-2 g rădăcină uscată pentru o infuzie), dar din cauza toxicității, autoadministrarea este puternic descurajată.

## PRECAUȚII

Poate încetini ritmul cardiac (bradicardie) sau provoca aritmii, ceea ce riscă să ducă la stop cardiac. Greața, vărsăturile, diareea și durerile abdominale sunt frecvente în cazul ingerării. Au fost raportate istoric simptome precum vertij, stupoare, delir sau convulsii. Contactul cu seva sau utilizarea necorespunzătoare poate provoca iritații ale pielii sau mucoaselor.

Folosirea spânzului este contraindicată pentru femeile însărcinate sau care alăptează, copii, persoane cu afecțiuni

cardiace, persoane cu afecțiuni hepatice sau renale. Spânzul trebuie utilizat numai sub îndrumare profesională.

# 33 Tătăneasa

Tătăneasa (Symphytum officinale), plantă perenă originară din Europa și din unele părți ale Asiei, a fost utilizată timp de secole datorită reputației sale de a vindeca fracturi și răni, inflamații și afecțiuni ale pielii, și este încă populară în fitoterapie astăzi.

## BENEFICII POTENȚIALE

Proprietățile sale terapeutice provin dintr-un profil fitochimic divers, cu conținut de substanțe ce includ alantoina, acidul rozmarinic, mucilagiile, acizii fenolici și taninurile, deși este renumită și pentru alcaloizii săi care prezintă riscuri de toxicitate.

Un studiu din 2018 a constatat că extractele de rădăcină de tătăneasă au inhibat proliferarea celulelor cancerului de sân uman la concentrații ridicate, efect atribuit sinergiei acidului rozmarinic și fenolic. Cercetări din 2019 privind alantoina au arătat că aceasta îmbunătățește vindecarea rănilor după terapia cu radiații la pacienții cu cancer. O analiză din 2020 a evidențiat capacitatea acidului rozmarinic de a induce distrugerea celulelor cancerului de colon.

În 2022, un grup de cercetători coordonat de un român (Păun et al.) a publicat în revista *Plants* o analiză detaliată a proprietăților terapeutice ale rădăcinilor de tătăneasă românească. Studiul subliniază utilizarea tradițională a plantei în medicina populară românească pentru tratarea problemelor musculo-scheletice (de exemplu, vânătăi, entorse și dureri articulare) și a afecțiunilor pielii (răni și ulcere). Ținând cont însă de riscurile potențiale pentru consumul intern din cauza compușilor toxici, lucrarea subliniază necesitatea strategiilor de reducere a acestor compuși, pentru a spori siguranța utilizării medicinale.

## UTILIZARE

Frunzele se folosesc proaspete sau uscate pentru cataplasme, ceaiuri sau extracte. Rădăcinile au un conținut mai ridicat de alantoină și compuși toxici.

Cataplasme: Frunzele proaspete sau rădăcinile pasate se aplică direct pe vânătăi, entorse sau fracturi. O rețetă uzuală presupune înmuierea frunzelor pe baie de abur, înfășurarea lor în pânză și aplicarea lor pe piele.

Decocturi și infuzii: Din punct de vedere istoric, au fost utilizate intern, dar acest lucru este descurajat în prezent din cauza toxicității. Rădăcinile (2–5 g) sunt fierte în apă (500 ml) timp de 10–15 minute, apoi se strecoară. Frunzele înmuiate în apă fierbinte (1–2 linguriță la cană) se consumau și ele în trecut sub formă de ceai, dar utilizarea internă este acum rară din cauza problemelor de siguranță.

Creme și unguente: Extractele de rădăcină sau de frunze (adesea cu o concentrație de 5–20%) sunt amestecate cu o bază precum lanolina sau ceara de albine pentru utilizare locală pe răni sau dureri articulare.

Tincturi: Rădăcini sau frunze înmuiate în alcool (raport 1:5) timp de câteva săptămâni, apoi diluate (de exemplu, 1–2 ml în apă) se folosesc pentru aplicare externă.

## PRECAUȚII

Beneficiile plantei sunt umbrite de prezența alcaloizilor toxici pentru ficat și potențial cancerigeni. Riscurile includ afectarea ficatului care duce la ciroză sau insuficiență hepatică. Chiar și cantități mici acumulează riscuri în timp. De asemenea,

utilizarea internă poate provoca greață, vărsături sau dureri abdominale.

Femeile însărcinate sau care alăptează, copiii, persoanele cu afecțiuni hepatice nu pot folosi tătăneasa. Agențiile de reglementare din UE și SUA interzic sau restricționează produsele pe bază de tătăneasă pentru uz intern. Utilizarea topică pe pielea intactă este mai sigură, dar chiar și atunci este recomandată pentru aplicarea pe termen scurt (de exemplu, mai puțin de 10 zile) și nu pe răni deschise.

# 34 Traista-ciobanului

Traista-ciobanului (Capsella bursa-pastoris) are o lungă istorie de utilizare în medicina tradițională din Asia și Europa, grație conținutului de flavonoide, acizi fenolici, organici și aminoacizi. Cercetări recente au început să confirme și să clarifice multe dintre aplicațiile sale tradiționale, în special pentru tulburările legate de sângerări și inflamații.

## BENEFICII POTENȚIALE

Efecte antiinflamatoare și antioxidante: Planta conține flavonoide, acizi fenolici și alți compuși care au demonstrat în studii activitate antiinflamatoare și antioxidantă. Aceste efecte stau la baza utilizării sale tradiționale pentru afecțiuni inflamatoare, inclusiv hemoroizi, răni și infecții. Un studiu clinic a constatat că pacienții cu hemoroizi care au consumat ceai de traista-ciobanului au prezentat o ameliorare a sângerării, durerii și gravității bolii în comparație cu tratamentul conservator standard.

Efecte antibacteriene și antifungice: Extractele de traista-ciobanului au demonstrat activitate antibacteriană și antifungică împotriva mai multor agenți patogeni în studiile de laborator, susținând utilizarea sa tradițională pentru vindecarea rănilor și infecțiilor.

Combaterea sângerărilor: Planta este utilizată din vechime pentru sângerări menstruale abundente, sângerări nazale, hemoragii postpartum și răni minore. Studiile moderne confirmă

eficacitatea sa în reducerea sângerărilor menstruale abundente și sugerează posibile beneficii pentru fibromul uterin. Agenția Europeană pentru Medicamente recunoaște traista-ciobanului ca tratament tradițional pentru reducerea sângerărilor menstruale abundente, pe baza utilizării îndelungate a plantei.

Alte beneficii: Traista-ciobanului este utilizată tradițional pentru creșterea diurezei și tratarea edemelor; unele date farmacologice susțin aceste efecte. Studiile pe animale indică efecte protectoare asupra ficatului. În alte cercetări, planta a demonstrat o activitate moderată de inhibare a acetilcolinesterazei, sugerând o utilitate potențială în afecțiuni neurodegenerative, deși acest lucru este încă în stadiu experimental.

## UTILIZARE

Ceai/infuzie: Se prepară din părțile aeriene uscate sau proaspete, 1-2 linguriță de plantă infuzate timp de 10-15 minute în apă fierbinte, consumate de 3-5 ori pe zi, de obicei pentru probleme menstruale.

Tinctură: Se prepară din plante proaspete, în raport de 1:2-1:3 (plantă: alcool), adesea în alcool de 70-95 de grade. Se consumă în mod tradițional 4-8 ml la fiecare 2-3 ore.

Extracte: Se folosesc de la traista-ciobanului și extractele hidroalcoolice sau uscate, utilizate în preparate clinice și comerciale.

Aplicații topice: Planta proaspătă se aplică pe piele pentru vânătăi sau sângerări minore.

## PRECAUȚII

Nu se va utiliza în timpul sarcinii sau alăptării și nici la copiii sub 2 ani. Nu se va utiliza de către pacienții cu tulburări tromboembolice, antecedente de accident vascular cerebral sau inflamație renală acută. Planta se folosește sub supraveghere

medicală în cazul pacienților cu hipertensiune arterială. Determinați întotdeauna cauza sângerării înainte de utilizare; planta nu poate înlocui evaluarea medicală în cazuri grave.

## 35 Trametes versicolor

Trametes versicolor (coada-curcanului) este o ciupercă medicinală studiată pe scară largă și apreciată pentru compușii săi bioactivi, în special polizaharida-K (PSK) și polizaharida-peptidă (PSP).

### BENEFICII POTENȚIALE

Imunomodulare: PSK și PSP îmbunătățesc funcția imunitară prin stimularea celulelor relevante din corp, ceea ce susține rezistența la infecții și cancer. PSK este o terapie adjuvantă aprobată pentru cancer în Japonia, îmbunătățind ratele de supraviețuire la pacienții cu cancer gastric, colorectal și pulmonar atunci când este combinată cu chimioterapia.

Efecte anticancerigene: Studiile clinice arată că PSK (3 g/zi) îmbunătățește supraviețuirea la 5 ani în cazul cancerului gastric (73% vs. 60%) și colorectal (73,6% vs. 58,8%) atunci când este utilizat după operații împreună cu chimioterapia. Studiile in vitro și pe animale arată că PSP inhibă creșterea tumorilor (de exemplu, în cancerul de sân, pulmonar, hepatic). Alți compuși (triterpenoide, fenoli) împiedică înmulțirea celulelor canceroase.

Activitate antioxidantă și antiinflamatoare: Compușii fenolici și flavonoidele elimină radicalii liberi, reducând stresul oxidativ legat de bolile cronice (cardiovasculare, neurodegenerative). PSP și PSK reduc citokinele proinflamatoare, fiind de ajutor în artrita sau boala inflamatoare intestinală.

Efecte neuroprotectoare: Dovezi incipiente arată că PSP protejează neuronii la șoarecii cu Parkinson prin reducerea stresului oxidativ și a inflamației. Studiile in vitro arată protecție împotriva toxicității beta-amiloide, sugerând relevanță pentru tratarea bolii Alzheimer.

Potențial antimicrobian și antiviral: Extractele prezintă activitate antibacteriană contra Staphylococcus aureus și E. coli, precum și efecte antifungice împotriva speciilor Candida. Polizaharidele prezintă in vitro activitate împotriva virușilor precum HIV și virusul herpes simplex (HSV).

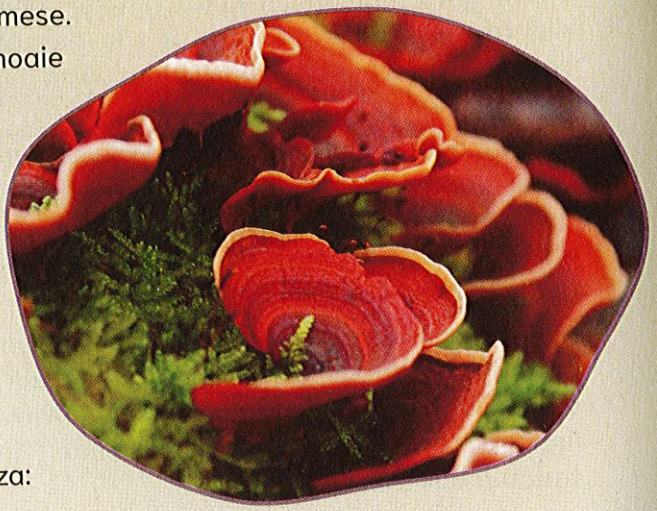
Sănătatea intestinală: Polizaharidele acționează ca prebiotice, promovând bacteriile intestinale benefice (de exemplu, Bifidobacterium, Lactobacillus), care sprijină digestia și sănătatea imunitară.

Alte beneficii: Studiile preliminare sugerează un potențial în gestionarea diabetului (îmbunătățirea sensibilității la insulină) și sprijinirea sănătății ficatului (reducerea nivelului enzimelor hepatice în modelele de hepatită).

## UTILIZARE

Utilizare pe termen scurt: pentru stimularea sistemului imunitar (de exemplu, în timpul răcelilor) sau inflamații minore, timp de 1-4 săptămâni. Utilizare pe termen lung: pentru terapia adjuvantă a cancerului, sprijin imunitar sau afecțiuni cronice (sănătate intestinală, diabet), timp de 3-6 luni sau mai mult, cu pauze (de exemplu, o săptămână la fiecare 8 săptămâni) pentru a monitoriza efectele. În Japonia, PSK se folosește 6-12 luni după operația de cancer, sub supraveghere medicală.

Ceai/decoct: Se fierb 10-15 g (1-2 linguri) de ciupercă uscată și tocată în 2-4 căni de apă timp de 1-2 ore pentru a extrage polizaharidele. Se strecoară și se bea. Se consumă în 1-2 porții, înainte de mese.



Tinctură: Se înmoaie o parte de ciupercă uscată în 5 părți de alcool (40-70 de grade) timp de 2-4 săptămâni, agitând zilnic. Se filtrează și se păstrează într-o sticlă închisă la culoare. Extractele etanolice sunt mai bogate în triterpenoide și fenoli. Doza:

5-15 picături (0,5-1 ml) diluate în apă sau ceai, de 1-3 ori pe zi. Se începe cu o cantitate mică pentru a evalua toleranța.

Capsule/pudră disponibile în comerț: 1-3 g/zi, conform instrucțiunilor produsului (de exemplu, capsule de 500 mg). Doza clinică de PSK: 3 g/zi pentru terapia adjuvantă a cancerului, de obicei 1 g de trei ori pe zi.

### PRECAUȚII

Reacțiile adverse rare includ tulburări digestive ușoare (greață, diaree) sau reacții alergice (erupții cutanate). Întrerupeți administrarea dacă apar simptomele. A se evita în bolile autoimune (de exemplu, lupus) dacă nu este recomandat de medic, deoarece stimularea imunitară poate exacerba simptomele. A se utiliza cu prudență în timpul sarcinii sau alăptării. Poate interacționa cu imunosupresoare (de exemplu, ciclosporină).

## 36 Trei-frați-pătați

Trei-frați-pătați (Viola tricolor) este o plantă cu o istorie lungă de utilizare în medicina tradițională, iar cercetările moderne au început să valideze unele dintre aceste utilizări, concentrându-se pe beneficiile sale antiinflamatoare, antioxidante, antimicrobiene și dermatologice.

### BENEFICII POTENȚIALE

Efecte antiinflamatoare: Conține compuși bioactivi, cum ar fi flavonoide (de exemplu, rutină, quercetină), salicilați și ciclotide care inhibă căile inflamatoare. Studiile au arătat că extractele de plantă reduc inflamația la șoareci. Prezența derivaților acidului salicilic contribuie la efectele sale analgezice și antiinflamatoare ușoare, asemănătoare aspirinei. Prin urmare, poate ajuta în afecțiunile inflamatoare, cum ar fi artrita, reumatismul sau guta, și calmează inflamațiile pielii, cum ar fi eczema, acneea sau psoriazisul, atunci când este utilizată local.

Activitate antioxidantă: Planta este bogată în antioxidanți, inclusiv flavonoide, antocianine și acizi fenolici, care protejează celulele de stresul oxidativ și pot inhiba deteriorarea ADN-ului. Prin urmare, poate reduce riscul de boli cronice legate de stresul oxidativ, cum ar fi bolile cardiovasculare, cancerul și tulburările neurodegenerative, și poate susține sănătatea pielii prin protejarea împotriva deteriorării și îmbătrânirii induse de radiațiile ultraviolete.

Efecte antimicrobiene: extractele de Viola tricolor conțin peptide și compuși fenolici cu efecte împotriva bacteriilor (Staphylococcus aureus, E. coli), a ciupercilor (Candida albicans) și a unor virusuri.

Beneficii dermatologice: Tratează infecțiile pielii, rănile sau ulcerele atunci când sunt aplicate local. Flavonoidele și derivații acidului salicilic ai plantei calmează pielea iritată, reduc inflamația și favorizează vindecarea rănilor. Proprietățile sale emoliente hidratează și înmoaie pielea. Un studiu a constatat că o cremă pe bază de trei-frați-pătați a redus simptomele eczemelor ușoare (mâncărime, roșeață) în mod comparabil cu corticosteroizii cu potență redusă de pe piață.

Sănătate respiratorie: Are proprietăți expectorante și mucolitice, datorită saponinelor și mucilagiilor sale, care ajută la eliberarea flegmei și la calmarea membranelor mucoase iritate din tractul respirator. De aici și utilizarea tradițională în ceaiuri sau siropuri pentru tuse și bronșită, deși studiile clinice sunt limitate.

## UTILIZARE

Planta se prepară din părțile sale aeriene (flori, frunze, tulpini) în forme adecvate pentru uz topic sau oral. Utilizarea pe termen scurt este preferată (timp de 5–14 zile), pentru a reduce riscurile de sensibilizare sau de tulburări gastrointestinale. Oral (ceai, tinctură, sirop): 5–7 zile pentru probleme acute (de exemplu, tuse). Pentru afecțiuni cronice (de exemplu, inflamații): până la 2 săptămâni cu pauză de o săptămână

Infuzie: 1–2 linguriițe (2–4 g) părți aeriene uscate la o cană (240 ml) de apă clocotită, se infuzează 10–15 minute, se strecoară. Adulți: 1 cană, de 1–3 ori pe zi. Copii: până la jumătate de cană, de 1–2 ori pe zi, diluat, dar începeți cu 1 cană/zi pentru a evalua toleranța.

Tinctură: în raport de 1:5 (plantă: alcool) sau conform producătorului. Adulți: 5–15 picături (0,25–0,75 ml) în apă, de 1–3 ori pe zi. Copii: 1–5 picături, de 1–2 ori pe zi, sub supraveghere.

Utilizare topică: Infuzie răcită, aplicată de 2–3 ori pe zi pe piele. Cremele sau unguentele se aplică în strat subțire pe zona afectată (eczeme, răni), de 1–3 ori pe zi. Cataplasmele se țin pe piele timp de 1–2 ore, de 1–2 ori pe zi. Tinctură: se aplică de 1–2 ori pe zi, diluată 1:10 cu apă sau ulei suport (de exemplu, 1 ml tinctură în 10 ml apă).

## PRECAUȚII

Sunt posibile reacții alergice rare. Întrerupeți administrarea dacă apar erupții cutanate sau mâncărimi. Se va evita folosirea la copiii sub 2 ani, în sarcină și alăptare, din cauza datelor insuficiente privind siguranța. Se recomandă prudență în caz de sensibilitate la salicilat (similar alergiei la aspirină) sau de tulburări gastrointestinale (saponinele pot irita). Consultați un medic dacă luați medicamente. Dozele orale mari pot provoca greață/diaree; utilizarea topică prelungită poate sensibiliza pielea.

# 37 Untul-pământului

Untul-pământului (Tamus communis) are o istorie de utilizare medicinală tradițională, în special pentru proprietățile sale antiinflamatoare și analgezice. Studiile științifice au confirmat mai multe efecte farmacologice ale plantei, grație unei varietăți de compuși bioactivi concentrați mai ales în rizom (saponine steroidiene, steroli, compuși aromatici, polifenoli și flavonoide).

## BENEFICII POTENȚIALE

Din cauza toxicității atunci când este ingerată planta, în mod tradițional se folosește în aplicații locale, pentru a trata vânătăile, întinderile și rupturile musculare, guta și durerile din artrită și alte afecțiuni ale articulațiilor. De asemenea, poate îmbunătăți circulația sângelui în zonele afectate.

Efecte antiinflamatoare și analgezice: Extractele din rizom sunt utilizate de secole pentru reducerea inflamației și ameliorarea durerii, în special în afecțiuni precum reumatism, artrită și dureri musculo-scheletice. Studiile au confirmat aceste proprietăți antiinflamatoare și analgezice, susținând utilizarea sa din medicina populară. În cercetările de până acum, utilizatorii raportează o ameliorare semnificativă a simptomelor de reumatism și rigiditate musculară după câteva zile de aplicare.

Activitate antioxidantă: Extractele din rizom prezintă efecte antioxidante puternice, inclusiv inhibarea xantin oxidazei (o enzimă implicată în stresul oxidativ), ceea ce poate contribui la beneficiile sale clinice.

Alte beneficii: Se mai aplică local pentru căderea părului și pentru a îmbunătăți circulația sângelui în scalp, precum și pentru ameliorarea problemelor pielii cauzate de expunerea la frig. Multe beneficii atribuite plantei se bazează pe utilizarea tradițională sau pe studii in vitro limitate, cu dovezi clinice insuficiente pentru a confirma eficacitatea pentru majoritatea aplicațiilor.

## UTILIZARE

Aplicarea externă se face de obicei cu moderație pe zonele afectate, de 1-2 ori pe zi, în funcție de necesități.

Unguente sau cataplasme: Sunt utilizate în mod obișnuit pentru dureri articulare, dureri musculare și afecțiuni inflamatoare. Unguentul sau tinctura se aplică direct pe zona afectată. Durata variază în funcție de afecțiune, dar utilizatorii au raportat îmbunătățiri în termen de 3 zile de utilizare consecventă.

Suc sau macerat de rizom: Rizomul proaspăt al plantei este zdrobit sau înmuiat pentru a extrage sucul sau a crea un macerat care se aplică extern pentru dureri, vânătăi sau inflamații. În medicina populară bulgară, acesta este utilizat pentru traume, dureri reumatice și sciatică.

Tincturi: Extractele alcoolice din rizom sunt utilizate în cercetare și în medicina tradițională pentru efectele lor antiinflamatoare și antioxidante.

## PRECAUȚII

Poate provoca iritații ale pielii sau dermatită de contact la persoanele sensibile. Ingestia pe cale orală nu este recomandată, din cauza toxicității potențiale și a efectelor negative severe (convulsii, insuficiență renală). Trebuie consultat un profesionist din domeniul sănătății înainte de a începe tratamentul, în special în perioadele de sarcină sau alăptare sau pentru cine ia și alte medicamente. Nu se recomandă persoanelor cu boli cronice sau grave fără consult medical.

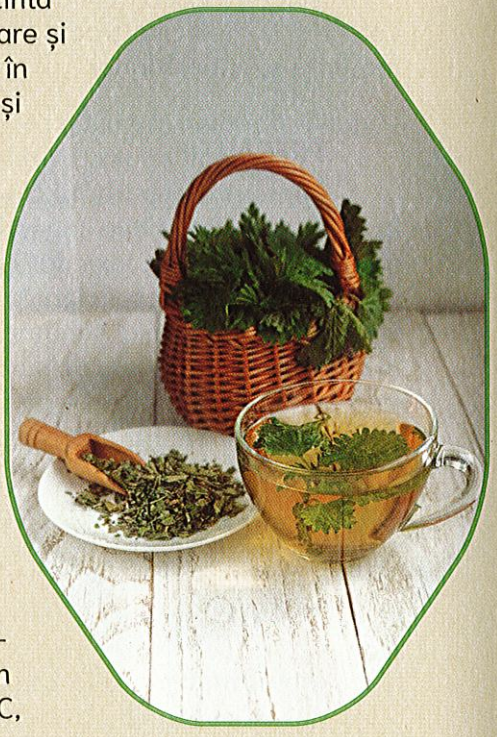
# 38 Urzica

Medicina tradițională a folosit de secole urzica (Urtica dioica) pentru o gamă largă de afecțiuni. Cercetările științifice moderne au confirmat multe dintre aceste utilizări tradiționale, studiile de laborator și clinice susținând eficacitatea sa în mai multe domenii.

## BENEFICII POTENȚIALE

Hiperplazia benignă de prostată și sănătatea urinară: Rădăcina de urzică este utilizată pe scară largă pentru ameliorarea simptomelor hiperplaziei benigne de prostată, cum ar fi urinarea frecventă și golirea incompletă a vezicii urinare. O analiză de studii controlate care au implicat peste 1 100 de pacienți a constatat că extractul de rădăcină de urzică a ameliorat semnificativ simptomele urinare, a crescut fluxul urinar și a redus volumul prostatei în comparație cu placebo.

Efecte antiinflamatoare și analgezice: Atât extractele din frunze, cât și cele din rădăcini prezintă puternice proprietăți antiinflamatoare și analgezice, susținând utilizarea lor în tratamentul artritei, reumatismului și durerilor articulare. Studiile clinice au demonstrat că preparatele din urzică pot reduce durerile articulare, în special împreună cu antiinflamatoare convenționale.



Efecte antidiabetice: Utilizarea tradițională a urzicii pentru tratarea diabetului este susținută de cercetările moderne. Studiile pe animale și studiile etnobotanice confirmă că extractele pot reduce nivelul zahărului din sânge și pot îmbunătăți metabolismul glucozei.

Beneficii antioxidante și cardiovasculare: Urzica este bogată în antioxidanți (flavonoide, vitamina C,

carotenoizi) care ajută la neutralizarea radicalilor liberi și pot reduce riscul de boli cronice, inclusiv tulburări cardiovasculare. Folosirea tradițională pentru hipertensiune și sănătatea cardiovasculară este susținută de studii pe animale și unele studii pe oameni.

Proprietăți anticancerigene: Studiile de laborator și pe animale au demonstrat că extractele de urzică pot inhiba creșterea celulelor canceroase, inclusiv ale prostatei, sânului, colonului și leucemiei. Infuzia de frunze de urzică s-a dovedit a spori eficacitatea medicamentelor chimioterapice în liniile celulare de cancer de sân.

Activitate antimicrobiană: Extractele de urzică au demonstrat activitate antibacteriană și antifungică, inclusiv împotriva tulpinilor rezistente la antibiotice, cum ar fi Streptococcus pneumoniae. Aceasta susține utilizarea tradițională pentru vindecarea rănilor și prevenirea infecțiilor.

Sănătatea părului: Există unele dovezi științifice care susțin utilizarea tradițională a plantei în promovarea sănătății și creșterii părului, dar dovezile sunt încă limitate și nu sunt definitive. Un studiu in vitro și ex vivo realizat pe foliculi de păr uman a demonstrat că extractele de etanol din Urtica dioica favorizează alungirea firului de păr, reduc tranziția către faza catagenă (regresia creșterii părului) și sugerează un efect stimulator direct asupra sănătății foliculilor de păr și asupra potențialului de creștere. De asemenea, există efecte indirecte prin reducerea inflamației scalpului, ameliorarea circulației scalpului și furnizarea de antioxidanți.

## UTILIZARE

Ceai: 2-4 g frunze la cană (infuzie), de 3-6 ori pe zi, după necesități, pentru uz general și antiinflamator; pentru hiperplazie benignă de prostată și sănătate urinară, 1,5 g rădăcină de urzică la cană (decoct) de 3-4 ori pe zi.

Frunze: se pot folosi frunzele proaspete pentru dureri de articulații sau în infuzie pentru răni și arsuri.

Tinctură: 2-6 ml de până la 3 ori pe zi pentru uz general și antiinflamator.

Suc proaspăt sau extract lichid (pe bază de etanol sau apă): 3-10 ml de 3 ori pe zi pentru uz general și antiinflamator.

Extract uscat (capsule, tablete din frunze sau rădăcini): de la 150 la 600 mg de 2-3 ori pe zi, în funcție de afecțiune și de recomandarea specialistului.

### PRECAUȚII

Nu se recomandă la copiii sub 12 ani. În sarcină și alăptare se utilizează numai sub supraveghere medicală. Urzica este considerată în general sigură pentru utilizarea pe termen lung pentru câteva luni, dar trebuie consultat un medic pentru utilizarea îndelungată. Poate interacționa cu anticoagulante, antihipertensive și medicamente pentru diabet.

## 39 Varga-ciobanului

Varga-ciobanului (Dipsacus fullonum) a fost utilizată în mod tradițional pentru diferite afecțiuni, grație conținutului de compuși bioactivi precum iridoide, acizi fenolici, flavonoide și antioxidanți.

### BENEFICII POTENȚIALE

Efecte antiinflamatoare și antioxidante: Planta a demonstrat efecte antiinflamatoare puternice, ceea ce o face utilă pentru afecțiuni precum artrita, durerile articulare și inflamațiile musculare. Proprietățile sale antioxidante ajută la neutralizarea radicalilor liberi, reducând stresul oxidativ și susținând sănătatea celulară.

Activitate antimicrobiană: Extractele din rădăcini demonstrează proprietăți antibacteriene împotriva agenților patogeni precum Staphylococcus aureus și E. coli, precum și activități antifungice.

În boala Lyme: Studiile arată că planta are un potențial promițător în tratarea bolii Lyme, în special în abordarea bacteriei responsabile de această afecțiune, Borrelia burgdorferi. În timp ce antibioticele tradiționale sunt eficiente împotriva bolii Lyme acute, ele nu reușesc adesea să combată formele persistente ale infecției. Studiile in vitro existente

sugerează că extractele de varga-ciobanului pot fi mai eficiente în acest caz. Planta crește eficacitatea antibioticelor atunci când sunt utilizate în combinație. De asemenea, este eficientă în reducerea inflamației, a durerilor articulare și a rigidității musculare asociate cu boala Lyme.

Sănătatea oaselor și a articulațiilor: Folosită istoric în medicina chineză și coreeană pentru a trata fracturile osoase, osteoporoza, artrita reumatoidă și alte probleme legate de articulații.

Efecte neuroprotectoare: Studiile au arătat că planta este promițătoare în tratarea bolilor neurodegenerative, cum ar fi Alzheimer, datorită activității sale antiacetilcolinesterazice.

Potențiale efecte anticancerigene: Glicozidele iridoide din frunzele de varga-ciobanului au demonstrat în cercetările de până acum efecte citotoxice selective asupra celulelor cancerului de sân, cruțând în același timp celulele normale.

Suport pentru ficat: Se consideră că are proprietăți hepatoprotectoare care susțin detoxifierea ficatului și funcția generală a acestui organ.

## UTILIZARE

Dozarea este specifică afecțiunilor tratate. În boala Lyme, pentru ameliorarea durerii și a inflamațiilor se bea ceai de 2 ori pe zi în paralel cu terapia cu antibiotice, iar la tinctură se începe cu doze mici (1 picătură de 2 ori pe zi) și se crește treptat până la 30 de picături de două ori pe zi, diluate în 120 ml apă.

Ceai/infuzie: Se infuzează 1-2 linguriță de plantă uscată în apă fierbinte timp de 5-15 minute, se strecoară și se beau până la 2-3 căni pe zi, în funcție de nevoile și toleranța individuală.

Tinctură: Se prepară prin înmuierea plantei uscate în alcool timp de 4-6 săptămâni. Se administrează în doze de 20-30 picături (aproximativ 1 ml) diluate în apă, ceai sau suc, de până la 3-4 ori pe zi sau conform indicațiilor unui medic.

### PRECAUȚII

A se evita în sarcină și alăptare, din cauza datelor insuficiente privind siguranța. Poate interacționa cu medicamentele colinergice (pentru Alzheimer sau glaucom) și medicamentele anticolinergice (pentru alergii sau depresie). Consultați un medic înainte de a combina planta cu aceste medicamente.

Planta este considerată toxică dacă este ingerată necorespunzător, provocând tulburări gastrointestinale precum greață, vărsături sau diaree. Întrerupeți utilizarea dacă apar tulburări gastrointestinale sau alte reacții adverse.

## 40 Vâscul

Vâscul (Viscum album) se anunță promițător pentru diabet, prin efectele legate de secreția de insulină, reducerea glucozei și efectele antioxidante. Lipsa de studii recente pe oameni înseamnă că nu este încă un tratament standard, însă poate fi o opțiune complementară sub supraveghere medicală.

### BENEFICII POTENȚIALE

Stimularea insulinei: S-a demonstrat că extractele de vâsc stimulează eliberarea de insulină eliberată de celulele beta pancreatice. Studiile sugerează că un compus din vâsc precum viscotionina, o polipeptidă stabilă la căldură, poate spori secreția de insulină, contribuind la controlul zahărului din sânge.

Reducerea glicemiei: Vâscul poate reduce glicemia pe stomacul gol, prin intermediul antioxidanților și al mecanismelor antiinflamatoare care protejează funcția pancreatică și reduc rezistența la insulină.

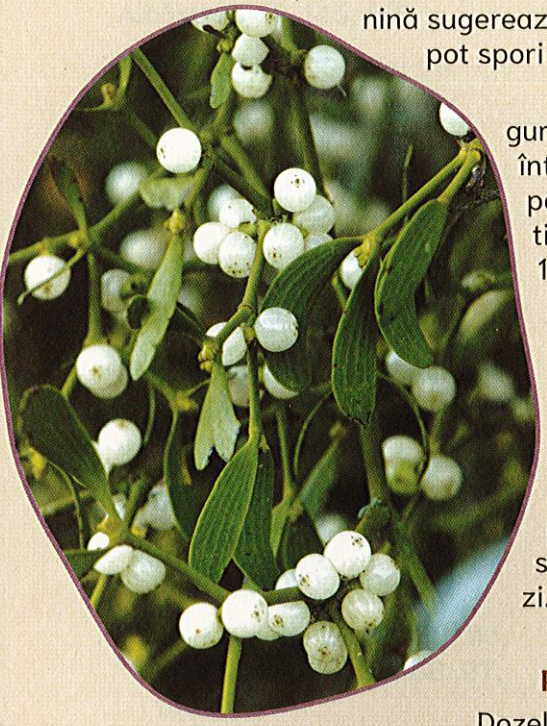
Efecte antioxidante: Componentele bioactive ale vâsculuI, cum ar fi compușii fenolici și lectinele, prezintă proprietăți

antioxidante, care pot atenua stresul oxidativ, un factor-cheie în evoluția diabetului.

Sănătate metabolică: Unele studii raportează reducerea trigliceridelor și a colesterolului LDL, dar și protecția împotriva complicațiilor legate de diabet, cum ar fi ficatul gras.

## UTILIZARE

Pe baza studiilor pe animale și a utilizării tradiționale, 1-2 g vâsc uscat (sau extract echivalent) zilnic este un punct de plecare rezonabil. Studiul 2024 despre viscotioninină sugerează că preparatele tratate termic pot spori eficacitatea.



Ceai: Se infuzează 1-2 linguriță (5-10 g) de frunze uscate într-o cană (250 ml) de apă rece peste noapte sau în apă fierbinte timp de 5-10 minute. Se beau 1-2 căni pe zi.

Extract: Sunt disponibile tincturi comerciale (de exemplu, 0,5 ml, de trei ori zilnic).

Semințe sau pulbere: Mai puțin frecvente, dar semințele sau materialul vegetal măcinat pot fi încorporate în alimente sau capsule, de obicei 1-2 g pe zi.

## PRECAUȚII

Dozele ar trebui să fie adaptate sub supraveghere medicală. Având în vedere potențialul său de eliberare a insulinei, glicemia trebuie monitorizată cu atenție pentru evitarea hipoglicemiei, în special în cazul combinării cu medicamente pentru diabet. Vâscul poate provoca efecte secundare (greață, reacții alergice) și poate interacționa cu medicamentele.

# Index de plante


**A**

Albăstrea 42, 145, 146

Alun 58, 96

Arin 58, 147, 148

Ambrozie 70

**B**

Babiță, v. Ganoderma applanatum 45, 46, 48, 164, 165

Băcălie-de-brad, v. Fomitopsis pinicola 45, 46, 49, 121, 162, 163

Băcălie-de-mesteacăn, v. Fomitopsis betulina

Brebenel 39, 102, 106

Brânca-ursului 21, 24, 38, 55, 56, 57, 69, 70, 85, 86, 97, 149, 150

Brusture 6, 21, 88, 89, 94, 96, 97, 115, 151, 152, 153

Busuioc 97

**C**

Cătină 39, 75, 91, 92

Cătușnică 96

Ceapă 62, 72, 81, 122

Chaga, v. Inonotus obliquus

Chimen negru 27, 80, 81, 155, 156, 157

Ciocul-berzei, v. Năprasnic

Coada-calului 84, 92, 98, 157, 158, 159

Coada-de-curcan, v. Trametes versicolor

Coada-șoricelului 20, 23, 53, 75, 88, 89, 97, 98, 100, 106, 127, 159, 160, 161, 202

Colții-babei 57

Crăiță 42

**D**

Dracilă 24

Drăgaică, v. Sânziană

**F**

Fasole verde 81

Fomitopsis betulina 122

Fomitopsis pinicola 45, 46, 49, 121, 162, 163

**G**

Ganoderma applanatum 45, 46, 48, 164, 165

Ganoderma lucidum 27, 44, 46, 48, 64, 65, 74, 77, 100, 101, 105, 120, 164, 166, 167

Gălbenele 75, 84, 97, 98, 100, 106, 202

Ghiocel 39, 102

H

Hamei 96, 168, 169, 170

Hrean 94, 98,

I

Iasca de cioată a foioaselor, v. Trametes versicolor

Iasca de cioată a rășinoaselor, v. Fomitopsis pinicola

Iasca-bradului, v. Phellinus robustus

Ienupăr 66, 68, 70, 88, 92, 170, 171, 172

Inonotus obliquus 27, 45, 46, 50, 65, 74, 81, 153, 154, 155

L

Lăpușă, v. Brusture

Leurdă 15, 81

Lichen de prun 43, 58, 66, 67, 68, 69, 127, 173, 174, 175

Limba-boului 24

Lipan, v. Brusture

Lipicioasă 99, 175, 176, 177

M

Măcrișul-iepurelui 105, 177, 178

Măr 39, 94, 97, 119

Mărul-calului 132

Mătrăgună 112, 113, 114, 115, 134, 135, 179, 180

Măselariță 24

Mentă 106

Mesteacăn 99

Morcov sălbatic 99

Mușcată 38

Mușețel 15, 19, 24, 36, 96, 127, 202, 204

N

Nalbă-mare 55, 74, 181, 182

Năprasnic 6, 23, 24, 38, 56, 57, 122, 183, 184

Negrilică 27, 80

Nuc 70, 99, 106

Nuc negru 37, 54, 55, 56, 185, 186

Nu-mă-uita 101

O

Obligeană 74, 75

Oregano sălbatic 69, 127

P

Papură 100, 187, 188

Păducel 71, 72, 78, 101, 106, 198, 190, 191

Păpădie 20, 76, 92, 127

Păpălău 24, 35, 90, 91, 92, 191, 192

Pedicuță 69, 75, 97, 109, 127, 193, 194

Pelin 21, 55, 186

Phellinus robustus 45, 46, 49, 64, 195, 196

Pin 65, 66, 197, 198, 199

Pir 81

Plămânărică 66, 67, 69

Podbal 39

Polovragă, v. Năprasnic

Poroinic 39, 57, 102

Porumbar 75, 76, 200, 201, 202

Psilocybe semilanceata 113

Pufuliță cu flori mici 53, 87

## R

Reishi, v. Ganoderma lucidum

Roiniță 33, 43, 55, 56, 57, 96, 102, 103, 104, 106, 109, 110, 111, 127, 131, 132, 190, 203, 204

Rostopască 63, 100

Rozmarin 101

## S

Salvie 101, 106

Saschiu 101, 205, 206

Sânziană 57, 75, 83, 84, 128, 207, 208, 209

Scai-vânăt 53, 87

Scai-măgăresc 53, 87

Scoruș 132

Silur 42

Soc 24, 39, 54, 56, 77, 209, 210

Spânz 24, 115, 116, 211, 212

Splinuță 67

Steaua-pământului 126

Sunătoare 19, 41, 97, 115, 117

Susan 64, 74, 75, 99

## T

Talpa-gâștei 33, 102, 110

Tătăneasă 116, 117, 213, 214

Traista-ciobanului 73, 86, 106, 215, 216

Trametes versicolor 34, 45, 46, 50, 65, 74, 81, 83, 84, 217, 218, 219

Trei-frați-pătați 33, 38, 99, 219, 220, 221

Tuia 66, 98

Turița-mare 53, 87

## Ț

Țintaură 24

## U

Untul-pământului 92, 94, 96, 97, 98, 133, 222, 223

Untul-vacii, v. Poroinic

Urzică 20, 72, 81, 97, 98, 99, 122, 224, 225, 226

Usturoi 21, 55, 72, 81, 92, 94, 95, 97, 98, 124, 186

V

Varga-ciobanului 55, 56, 85, 93, 94, 96, 98, 114, 226, 227

Vâsc 65, 72, 73, 78, 81, 82, 105, 115, 117, 228, 229

Ventrilică 101

# CUPRINS


În loc de introducere ..... 5

PARTEA I (Nicolae Onu)
PUTERILE VEGETALE ȘI CUM LE FOLOSIM ..... 9

1. Când ai scăpat de iarmarocul din minte ..... 11
2. Nicio boală fără ierburi de leac ..... 15
*Top 10 plante medicinale din România* ..... 19
3. În Dacia dai cu coasa și faci ceai ..... 22
4 Cum se culeg plantele medicinale ..... 25
5 Cu moliftele Sfântului Vasile ..... 29
6 Așa am învățat eu ce e cu plantele ..... 32
7 Lucruri tainice care se întâmplă în pădure ..... 35
8 Cum înveți să le deosebești ..... 38
9 Acasă la ierburi și la soare ..... 41
10 Ciupercile: care ne țin de foame și care ne vindecă 44
*Ce spune știința despre ciupercile parazite* ..... 48
11 Citostaticele din natură și regimul alimentar ..... 51
12 Cura începe de la curățenie ..... 53
13 Combinații simple de tratament ..... 56

PARTEA A II-A (Mihaela Onu)
CÂTEVA REȚETE PENTRU CÂTEVA BOLI ..... 59

1 Infuzie, decoct, tinctură, cataplasmă ..... 61
2 E o artă să știi să consumi ..... 64
3 Răceli, boli respiratorii și alergii ..... 68
4 Leacuri pentru inimă și circulație ..... 71
5 Stomac, digestie și intestine ..... 74
6 Obezitatea și celelalte boli moderne ..... 77
7 Un meniu complet pentru diabetici ..... 80
8 Tiroida și problemele ei ..... 83
9 Menopauza și nu numai ..... 85
10 Rinichii, vezica și prostata ..... 87
11 Ce folosești dacă ai gută ..... 90
12 Ceva pentru sănătatea oaselor ..... 93
13 Migrene, spondiloză, reumatism ..... 96
14 Despre piele, păr și unghii ..... 99
15 Baftă la examene ..... 101
16 Pentru anxietate și depresie ..... 103
17 Alzheimer și nu numai ..... 105

PARTEA A III-A (Nicolae Onu)
CREDINȚA FACE MAI MULT,
PLANTELE MAI PUȚIN ..... 107

1 Alcool, tutun și droguri ..... 109
2 Câte ceva despre plantele halucinogene ..... 112
3 Plante periculoase și secretele lor ..... 115

4 Mere de la Valea Moșului ..... 118
5 Lecția căprioarei și mumia din Alpi ..... 121
6 De știut dacă mergi în pădure ..... 123
7 Căutătorii de plante din zilele noastre ..... 127
8 Din toate locurile sfinte ale lumii ..... 131
9 Un codru de cruci de lemn ..... 136
10 Ce caută străinii la un vraci din România ..... 139

PARTEA A IV-A
40 DE PLANTE DE LEAC ..... 143

1 Albăstreaua ..... 145
2 Arinul ..... 147
3 Brânca-ursului ..... 149
4 Brusturele ..... 151
5 Chaga ..... 153
6 Chimenul negru ..... 155
7 Coada-calului ..... 157
8 Coada-șoricelului ..... 159
9 Fomitopsis pinicola ..... 162
10 Ganoderma applanatum ..... 164
11 Ganoderma lucidum ..... 166
12 Hameiul ..... 168
13 Ienupărul ..... 170
14 Lichenul de prun ..... 173
15 Lipicioasa ..... 175
16 Măcrișul-iepurelui ..... 177

17 Mătrăguna ..... 179
18 Nalba-mare ..... 181
19 Năprasnicul ..... 183
20 Nuca neagră ..... 185
21 Papura ..... 187
22 Păducelul ..... 189
23 Păpălăul ..... 191
24 Pedicuța ..... 193
25 Phellinus robustus ..... 195
26 Pinul ..... 197
27 Porumbarul ..... 200
28 Roinița ..... 203
29 Saschiul ..... 205
30 Sânziana ..... 207
31 Socul ..... 209
32 Spânzul ..... 211
33 Tătăneasa ..... 213
34 Traista-ciobanului ..... 215
35 Trametes versicolor ..... 217
36 Trei-frați-pătați ..... 219
37 Untul-pământului ..... 222
38 Urzica ..... 224
39 Varga-ciobanului ..... 226
40 Vâscul ..... 228

Index de plante ..... 231

**Vraciul Nicolae Onu a trăit cu plantele, a dormit lângă urși, a învățat de la pustnici. A cunoscut boala, rătăcirea, dar și vindecarea. Tot ce împărtășește azi a fost încercat pe pielea lui, validat de timp și natură.**

upă 30 de ani petrecuți în comuniune cu pământul, Nicolae și Mihaela Onu
ră mai departe nu doar plante de leac, ci și o formă de înțelepciune practică:
n să înveți să vezi, să simți și să primești darurile pământului cu recunoștință
și măsură.
Această carte este rodul unei vieți trăite cu smerenie, învățând direct de la
tură care sunt plantele ce pot alina durerile trupului și suferințele sufletului.
De la roinița care liniștește creierul și sufletul, la ciupercile care se luptă cu
norile și servesc ca hrană pustnicească, de la ienupărul care combate răcelile,
la păducelul care întărește inima și curăță sângele.
Fiecare plantă din carte are un rost. Las-o să te ghideze spre echilibru prin
puterea ei tămăduitoare și nu uita:

**Vindecarea începe acolo unde pădurea întâlnește omul.**

❖ ❖ ❖

„Cartea de față explorează puterea plantelor
nedicinale din România, combinând învățăturile
diționale cu dovezile științifice moderne. Autorii
ubliniază importanța contactului direct cu natura
pentru sănătate și vindecare. De asemenea, sunt
scutate moduri de preparare a plantelor (infuzie,
nctură, cataplasmă) și aplicarea lor în tratamente
ntru diverse afecțiuni, cum ar fi răcelile, diabetul
sau bolile de inimă."

- Damian Drăghici

BOOKZONE

ISBN 978-630-305-437-7